



Malmö högskola
Lärarytbildningen
Skolutveckling och ledarskap

Examensarbete
10 poäng

Medveten rörelseträning
- ur ett pedagogiskt perspektiv.

Conscious kinetic exercise
- from a pedagogical perspective

Britt-Marie Schiöth
Ingrid Thorin

Specialpedagogisk påbyggnadsutbildning 60 poäng
Vårterminen 2006

Examinator: Anna-Lena Tvingstedt
Handledare: Elisabeth Söderquist

Malmö högskola
Läraryrket
Specialpedagogisk påbyggnadsutbildning 60 poäng
Vårterminen 2006
Examensarbete, 10 poäng

Abstrakt

Schiöth, Britt-Marie och Thorin, Ingrid. (2006).

Medveten rörelseträning – ur ett pedagogiskt perspektiv.

Syftet med vårt arbete är att undersöka hur olika pedagoger arbetar med daglig medveten rörelseträning, och ta reda på eventuella effekter hos barnen.

Vi beskriver rörelsens betydelse utifrån litteraturstudier och vilka effekter medveten rörelseträning kan ge. För att samla data till vårt arbete har vi använt oss av intervjuer.

Sammanfattningsvis visar resultatet av vår undersökning att koncentrationsförmågan, uthålligheten, kroppshållningen, social kompetens och inläringen påverkas positivt av utökade fysiska aktiviteter.

Nyckelord: elevhälsa, förebyggande, koncentration, lek, motorik, social kompetens.

Britt-Marie Schiöth
Vallmogatan 12
233 37 Svedala

Ingrid Thorin
Eslövsgatan 9
214 38 Malmö

FÖRORD

Vi vill börja med att tacka alla som på olika sätt tagit sig tid och engagerat sig i vår undersökning. Till alla klasslärare, förskollärare, idrottslärare, specialpedagoger/lärare vill vi rikta ett speciellt varmt tack för att de tagit sig tid för våra intervjuer. Vi vill även tacka familj, vänner och bekanta för allt stöd vi har fått under hela utbildningen. Till våra kolleger, vikarier och rektorer vill vi också sända ett speciellt tack, för utan er hade det inte fungerat på våra arbetsplatser. Samtidigt vill vi tacka vår handledare Elisabeth Söderquist som har gett oss råd under arbetets gång.

Genom arbetet gång har vi träffat många engagerade pedagoger som gärna delat med sig av kunskap och erfarenhet som vi i vårt fortsatta arbete kan använda oss av.

Britt-Marie och Ingrid

Hela kroppen behövs

*Ögon kan se och öron kan höra,
Men händer vet bäst hur det är att röra.
Huden vet bäst när någon är nära,
Hela kroppen behövs för att lära.
Hjärnan kan tänka och kanske förstå,
Men benen vet bäst hur det är att gå.
Ryggen vet bäst hur det är att bära,
Hela kroppen behövs för att lära.
Om vi ska lära oss något om vår jord,
Räcker det inte bara med ord.
Vi måste komma den nära,
Hela kroppen behövs för att lära.*

Okänd

(Friidrott för barn, Sisu idrottsböcker)

INNEHÅLL	7
1 INLEDNING	9
1.2 Bakgrund	11
1.3 Syfte och problemformulering	14
2 LITTERATURGENOMGÅNG	17
2.1 Historik	18
2.2 Tidigare forskning	18
2.2.1 Sinnenas samspel	20
2.2.2 Hjärnan	21
2.2.3 Stress	22
2.2.4 Beröring – massage - avslappning	23
2.2.5 Koncentration	24
2.3 Rörelser	26
2.3.1 Motorik	26
2.3.2 Reflexkontroll	28
2.4 Inlärningsstilar	28
2.5 Social kompetens och självförtroende i samband med rörelse	30
3 TEORI	31
3.1 Kiphards psykomotoriska teorier	31
3.2 Aaron Antonovsky KASAM teori	32
3.3 Bronfenbrenner	33
3.4 Sammanfattning	33
4 METOD	37
4.1 Allmänt om metod	37
4.2 Metodval	38
4.3 Undersökningsgrupp/urval av intervjupersoner	38
4.4 Genomförande	39
4.5 Etik	40
4.6 Trovärdighet	41
5 RESULTAT	43
5.1 Elevhälsa	43
5.1.1 Förebyggande och hälsofrämjande	43
5.1.2 Kosten	44
5.2 Orsaker till utökad fysisk aktivitet	45
5.3 Metoder	45
5.3.1 Klassrummet/förskolan	45
5.3.2 Utomhus	46
5.3.3 Extra motorisk träning	47
5.3.4 Specialpedagogens metoder	48
5.4 Effekter	48
5.5 Åtgärdsprogram	50
5.6 Motivation	50
5.6.1 Ledningen	50

5.6.2 Personal	51
5.6.3 Barn	52
5.6.4 Föräldrar	52
5.7 Ansvar	53
6 ANALYS AV RESULTAT	55
6.1 Elevhälsa	55
6.2 Orsaker	55
6.3 Metoder	56
6.4 Effekter	56
6.5 Åtgärdsprogram	56
6.6 Motivation	57
6.7 Ansvar	57
7 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION	59
7.1 Elevhälsa	60
7.2 Orsaker	61
7.3 Metoder	61
7.3.1 Specialpedagogens metoder	63
7.4 Effekter	64
7.5 Åtgärdsprogram	65
7.6 Motivation	66
7.7 Ansvar	67
7.7 Slutord	68
8 FORTSATT FORSKNING	70
9 REFERENSER	71
10 BILAGOR	75

1 INLEDNING

Vi måste se till helheten kring barnen och för att göra detta måste vi förstå delarna. Det är många delar som påverkar individen och därmed formar utvecklingen. Bemötande, föräldrabil, kost, rörelser, skolform, stress, sömn, trauma, över- och understimulans och informationsflöde av olika slag är exempel på faktorer som kan orsaka beteendestörningar. Detta kan i värsta fall leda till inlärnings- och/eller koncentrationssvårigheter. Vi måste utgå från en helhetssyn på barnet, det motoriska, emotionella, kognitiva och sociala för allt hänger samman som en kedja, och utgör helheten där de olika länkarna är beroende av varandra. Kedjan kan inte bildas utan länkarna och en störning i någon länk kan påverka lärandets process.

Arbetet handlar om rörelsens betydelse och hur vi på ett enkelt sätt kan involvera rörelser i vårt dagliga arbete med barnen för att öka förutsättningarna för lärandet. Vi har som fritidspedagoger lång erfarenhet av att arbeta med barn i skolåldern och har sett att inläringen i hög grad är beroende av att barnen mår känslomässigt bra, har en bra kamratrelation samt en förmåga att kunna koncentrera sig. Kropp och själ, tanke och sinnesförmågor kan inte skiljas från varandra. Man tänker med både hjärnan och kroppen. Neurologisk forskning visar att inläring inte bara är en process som sker i hjärnan utan i hela kroppen och att vi behöver bli mer medvetna om kroppens roll vid inläring (Hannaford, 1998).

”Ett växande antal barn mår inte bra, ofta beroende på sociala, emotionella, psykologiska eller känslomässiga problem” (Berglund och Sandén, 2003).

Det måste till en kombination av långsiktiga lösningar som involverar pedagogerna för att få en varierad lärandemiljö och ett bra bemötande av den enskilda individen. Detta bör ske med förebyggande åtgärder som en röd tråd mellan förskola, skola, fritidshem och föräldrar.

”Hjärnan är så konstruerad att den utvecklas genom normala fysiska aktiviteter och om något stör denna naturliga utveckling kan det ställa till problem” (Ayres, 1983 s.150).

Vi tycker att en mer medveten motorisk träning borde vara en självklarhet, eftersom det har stor betydelse för barnets hela utveckling. En väl utvecklad motorik hjälper barnet att få ett bra självförtroende, en god kroppsuppfattning och möjlighet till ett positivt socialt samspel. Stress är roten till många inlärningsproblem och Hannaford (1998) menar att är det viktigt att reducera detta genom att få in mer rörelser i livet, särskilt integrerade rörelser som kräver balans och koordination, som hjälper nervsystemets utveckling och funktion.

”Barn tycker om att röra på sig eftersom rörelseförmåelserna stimulerar hjärnan” (Ayres, 1983 s.18).

Wallenkrans (1997) skriver att rörelseträning i sig inte botar några läs- och skrivsvårigheter, men den kan lära barn hur de ska gå tillväga när de lär sig saker och ting. Hon menar också att den motoriska träningen inte ska isoleras från annan läs- och skrivträning utan integreras och ses i ett helhetsperspektiv, där motoriken är ett redskap. Motoriken anser vi vara en viktig länk i helheten, men vi är medvetna om att det är många delar som påverkar både koncentration och lärande.

För att kunna hjälpa barnen är det viktigt att vi förstår sinnessens betydelse och hur hjärnan fungerar, så att vi vet på vilket sätt vi kan ge dem rätt stimuli. Hannaford (1998) menar att om vi lär barnen speciella hjärnintegrerade rörelser aktiveras hela sinnessystemet och kan därmed stärka inläring och minska stressen. Eftersom all inläring bygger på växling mellan kroppsrörelser och avslappning är det viktigt med denna variation. En del barn behöver hjälp med att minska stressen och vägledning till känslomässiga samspel för att komma in i leken. Ger man leken utrymme och stimulans så kommer rörelsen av sig själv.

Vi har valt att undersöka hur vi som specialpedagoger kan använda oss av medveten rörelseträning, för att på ett tidigt stadium förebygga och underlätta för barns lärande och speciellt för dem som befinner sig i riskzonen (Gustavsson, 2001). Med barn i riskzonen avser vi barn som, om de inte får hjälp, riskerar att få koncentrationssvårigheter, känslomässiga störningar eller svårigheter i samspelet med andra barn. Vi anser att det är viktigt att det finns en balans mellan sinnessens samspel, rörelser och stress för att underlätta för barns utveckling. Genom lek och motorik kan vi hjälpa barnen redan i förskolan och här kan vi grunda och förebygga. Vår önskan är att motivera pedagoger att tidigt träna barnen med medvetet utvalda rörelser, så det efterhand blir som en naturlig del i livet.

Genom litteraturstudier och intervjuer med personer med olika erfarenheter i ämnet, vill vi ta del av deras uppfattning. Barn har olika förutsättningar för att lära sig nya saker och motorisk träning kan vara ett pedagogiskt verktyg. Fysisk aktivitet påverkar självkänsla och psykiskt välbefinnande, som är av vikt på det sociala planet. Skolan måste därför arbeta aktivt för att medvetandegöra att fysisk aktivitet är viktigt. För många pedagoger är det givet, för andra är det inte lika självklart. Vi tror att rörelseglädje i skolan kan medföra en social gemenskap och öka trivselen med skolarbetet.

1.2 Bakgrund

Vårt samhälle har förändrats från ett fysiskt krävande samhälle till ett samhälle där fysiska aktiviteter inte längre är självklara. Med anledning av vårt alltmer stillasittande liv framför datorer, tv-apparater och annan elektronisk utrustning har vi genom forskning och artiklar i pressen förstått betydelsen av fysiska aktiviteter för både hälsa och lärande. Vi ser gärna att man inkluderar detta i undervisningen och att det blir ett naturligt inslag.

Antalet idrottstimmar har minskat under de sista decennierna. Sverige ligger idag enligt Riksidrottsförbundet näst sist i Europa när det gäller antalet timmar för idrott i skolan.

	Grundskolan
1928	4 tim/vecka + 15 – 20 idrottsdagar
1940	3 – 4 tim/vecka + 10 – 21 idrottsdagar
1960	3 - 4 tim/vecka + 10 – 21 idrottsdagar
1980	2 – 3 tim/vecka + 4 – 6 idrottsdagar
2000	1 – 2 tim/vecka + 2 – 4 idrottsdagar (Riksidrottsförbundet)

Riksidrottsförbundet förde fram ett förslag inför valrörelsen 2002, om minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet varje dag i skolan. Detta skulle ses som ett komplement till den obligatoriska idrottsundervisningen. Den politiska uppslutningen bakom förslaget blev stort och den 27/3 2003 infördes följande tillägg i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmen Lpo 94 (tillägg *kursivt*):

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” I skolarbetet skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. ”Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.”

Hur mycket tid som ska anslås för fysiska aktiviteter ger inte läroplanstexterna någon anvisning om. Däremot har det i regeringens budgetproposition uttryckts ett riktmärke om minst 30 minuter per dag (Myndigheten för Skolutveckling, 2005). Läroplansuppdraget riktar sig till alla vuxna i skolan, och man måste inrikta det på att hitta arbetssätt, innehåll och organisation som stimulerar och ger ett bestående intresse. I skolan möter man alla barn, därför är det en bra arena för främjandet av en god hälsa.

Myndigheten för Skolutveckling fick i samband med ändringen i läroplanen uppdraget att följa och stödja skolornas arbete med att ge eleverna ökade möjligheter att röra sig. I

rapporten (2005) visar det sig att kommunerna är medvetna om ändringen i läroplanen, men många har inte kommit igång med att ordna tillfällen för fysiska aktiviteter. För de yngre skolbarnen fungerar det oftast bättre då man har lättare för att hitta former där. I rapporten framhålls att det är betydelsefullt med ett engagemang från vuxna och att det är viktigt att rektor driver och stödjer arbetet. Rektorn måste också skapa förutsättningar för genomförandet och att arbetet bör kopplas till skolutveckling. Man kan påvisa positiva effekter i utvärderingar och undersökningar i rapporten. Eleverna har lättare för att koncentrera sig, det skapar lugn i klassrummet och det sociala klimatet är bättre. Slutsatsen i rapporten är att daglig fysisk aktivitet i skolan resulterar i en förbättrad kunskapsutveckling hos elever.

Örebro universitet har inrättat ett Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFF, 2005). Centrumet ska stödja skolor i arbetet med att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet. I en konferensrapport från NCFF (2005) pekar man speciellt på att de inaktiva barnen gynnas mest när skolan inför fysiska aktiviteter under skoldagen.

Målsättningen bör vara en grovmotorisk rörelseträning på en lekfull nivå med rörelseglädje, men att barn med motoriska brister får extra motorikträning. När barnet leker och rör sig ökar vakenheten i hjärnan. Barn behöver rikligt med aktiviteter som stimulerar de grundläggande sinnen, beröringssinnet, led- och muskelsinnet och balanssinnet (Ellneby, 2005). Att arbeta med alla sinnen som stöd för inläring är bra och är i synnerhet en nödvändighet för barn som har extra svårt att komma till sin rätt (Boström, 1998).

På lågstadiet i Norge har leken fått en central plats i läroplanen från 97/98 och där står tydligt att det ska ske ett möte mellan förskole- och grundskolepedagogik (Lindqvist, 2002). Lek och åldersblandade aktiviteter ska ha en central roll i hela lågstadiet. Det finns tyvärr inte en lika klar och tydlig formulering i Lpo 94, vilket är beklagligt då leken som metod kan ge mycket näring åt lärandet.

I Lpo 94 framgår att skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling genom varierande ämnen och arbetsformer. En av förutsättningarna för lärandet är att fungera socialt och vi anser att, om man ger lek och rörelse ett större utrymme ökas samtidigt den sociala kompetensen hos våra barn. Med social kompetens menar Persson (2000), förmåga att fungera i grupp eller förmåga att fungera i relationer med andra individer.

Det står att läsa i Lpfö 98 att förskolan ska erbjuda barn en trygg miljö som ska utmana och locka till lek och aktivitet. Vidare står det att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse av vikten

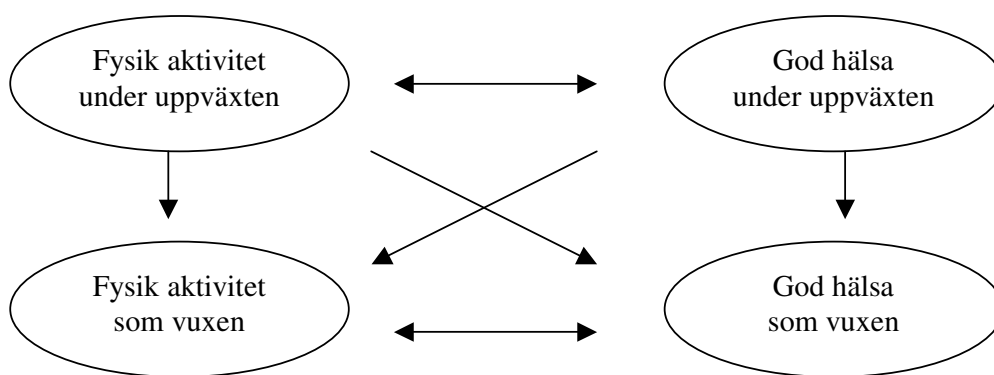
av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. I läroplanen betonas också att leken är viktig för barns utveckling och lärande.

Elevhälsan (SOU 2000: 19) innehåller skolhälsovård, elevvård och specialpedagogiska insatser och bör ses som en del av skolans lärandeuppdrag med ett samlat arbetet för en god hälsa. Elevhälsan ska finnas tillgänglig för elever, föräldrar, arbetslag och skolledning samt utgå från hela skolans miljö. För att få en fungerande helhet ställs krav att all personal, utifrån sin kompetens, tar ett ansvar tillsammans med elever och föräldrar i arbetet med att skapa en skola för *hälsa, lärande och trygghet*. I skolverkets rapport (2001) anser Gustavsson att det krävs stora insatser i våra skolor för att klara av ett förebyggande arbete. Det är lättare att mäta antalet elever som får hjälp för specifika svårigheter, än elever som genom tidigt förebyggande insatser klarar sig. Det handlar om att främja hälsa hos alla elever men att ha fokus på de elever som är i behov av stöd och hjälp för sitt lärande. Mycket handlar om elevernas arbetsmiljö, övergångar mellan olika stadier samt skolans ämnesövergripande teman inom demokrati och värdegrundsområden. Fokus ska så långt möjligt vara förebyggande och hälsofrämjande där man utgå från *friskfaktorer* istället för *riskfaktorer* som i Aaron Antonovskys (1991) KASAM teori.

Martin Seligman, professor i psykologi, är grundare till *Positiv psykologi* som handlar om att känna att livet är njutbart för sin egen skull (Nilsson, 2006). Han menar att istället för att studera svagheter och skador ska vi lyfta fram våra starka och positiva sidor. Han anser att när vi gör det vi är bäst på, kan det kompensera våra svagare sidor. Man ska inte bara laga det som är sönder, utan också ta hand om sina bästa sidor. Därför är det viktigt att det finns en balans mellan utmaning och förmåga, att skapa positiva och aktiva inläringstillfällen och att få feedback för att veta hur bra man klarar sig (Nilsson, 2006). Martin Ingvar (1996), hjärnforskare och professor i neurofysiologi vid Karolinska institutet, menar också att hjärnans belöningssystem, "lustcentrum", påverkar vårt välbefinnande och har stort inflytande på vårt medvetande. Det sker genom direkta nervbanor till hjärnan som styr vårt sociala beteende, våra värderingar och våra livsmål. Martin Ingvar menar vidare att lust måste aktiveras men att det gäller att få en balans i vila och arbete om det ska fungera. Av allt för mycket rutin försvinner lusten samtidigt som allt för mycket flexibilitet gör att vi stänger av den del av hjärnan som vi känner med och med det försvinner lusten.

FYSS (NCFE, 2005) står för Fysisk aktivitet i Sjukdomspreventionen och Sjukdomsbehandling. Det innehåller konkreta motionsrekommendationer från svenska experter inom olika medicinska specialiteter. Motionsrekommendationer för friska barn kan vara ett sätt att förebygga sjukdom och vara ett hjälpmedel i samverkan mellan föräldrar,

skola, hälso- och sjukvård. Det är ett sätt att förebygga, att nå dem som är i riskzonen för dålig kondition och att få in träning i vardagen. Det är viktigt att i skolan skapa en helhet genom att befrämja rörelseglädjen med fysisk aktivitet och få ihop det med näringsriktig kost samt vikten med sömn säger Charli Eriksson, professor i folkhälsovetenskap vid Örebro universitet (NCFE, 2005). I ett forskningsprojekt från NCFE har professor Kemper, som har lång erfarenhet av forskning om sambandet mellan fysiska aktiviteter och hälsa, försökt visa på sambandet mellan fysisk aktivitet i ungdomsåren och hälsa i vuxen ålder. Han fann att främjad fysisk aktivitet som ung förebygger ohälsa som vuxen. Ett hälsofrämjande arbete måste ses över längre sikt och det handlar om tålmod och träning.



Figur: 1
Barns fysiska aktiviteter och framtida hälsovinster, hämtad ur en konferensrapport av NCFE (NCFE, 2005, sid 10).

1.3 Syfte och problemformulering

Vårt syfte med studien är att undersöka hur man arbetar med daglig medveten rörelseträning på olika förskolor/skolor, och även ta reda på om man kan se några effekter hos barnen. Vi vill också undersöka hur man organiserar den dagliga fysiska aktiviteten och om det förekommer extra motorisk träning för barn med svårigheter i sin motorik.

För att kunna genomföra undersökningen kommer vi att granska pedagogers uppfattning om rörelseträning och resultaten på olika skolor med daglig schemalagd fysisk aktivitet.

FRÅGESTÄLLNINGAR

Våra problemformuleringar är:

- Hur har tillägget i läroplanen om daglig fysisk aktivitet tagits emot och vad har man gjort åt det?
- Hur har man organiserat den utökade fysiska aktiviteten (både på individ-, grupp- och organisationsnivå) och var ligger ansvaret?
- På vilket sätt har man använt rörelseträning inom det specialpedagogiska arbetet?
- Kan man se några effekter av den utökade satsningen?
- Hur motiverar och medvetandegör man pedagoger, barn och föräldrar om betydelsen av extra motoriska aktiviteter?

2 LITTERATURGENOMGÅNG

Litteraturkapitlet inleds med kort historik och tidigare forskning. Därefter beskrivs ur ett helhetsperspektiv ett antal av de många faktorer som spelar in för lärandet, och som kan relateras till rörelse och rörelseträning. Hjärnans komplicerade funktioner beskrivs och hur stress kan påverka. Ett avsnitt handlar om massage och avslappning som motvikt till stress. Därefter beskrivs hur fysisk aktivitet kan påverka koncentrationsförmågan och betydelsen av rörelser. Definition av motorik följer härefter och olika inlärningsstilar. Avslutningsvis finns ett avsnitt om social kompetens i samband med lek och rörelse.

2.1 Historik

Redan för 2300 år sedan uppmärksammade Platon i det antika Grekland att människan lär sig effektivare och enklare under lustfyllda och lekfulla förhållanden än under tvång och olust (Welén 2003). Studier av olika kulturer från skilda epoker har visat att människan alltid sysselsatt sig med kroppsövningar, men syftet har skiftat. I många kulturer kan t.ex. i dansen spåras religiösa motiv, man dansade till gudarnas ära, men även för att få god jaktlycka och rika skördar.

De pedagogiskt inriktade kroppsövningarna tog inte fart förrän på 1700-1800-talet och då var det var Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) som menade att kroppsövningar var viktiga. Rousseau ansåg att all undervisning ska bygga på lek, då detta är det naturligaste sättet att ta emot kunskap på (Welén, 2003). Rousseaus idéer utvecklades sedan av Johan Cristoph GutsMuths, som brukar kallas den pedagogiska gymnastikens fader. Han använde sig av funktionella rörelser som t.ex. springa, klättra och kasta (Åhs, 1986).

Den amerikanske filosofen och pedagogen Dewey (1859-1952) utgår från individen och det sociala sammanhanget. Hans grundläggande syn är att människan i första hand ses som en social varelse och en strävan att inrikta pedagogiken på praktiska problemlösningar och arbetsuppgifter, "learning by doing". Hans pedagogik kom att påverkas av mer praktiskt inriktade pedagoger och kom på så sätt till den svenska skolan. Dewey menar att den sociala organisationen uppstår spontant och oundvikligt på lekplatser, i lek och idrott. All utbildning måste innefatta elevernas fysiska och moraliska välbefinnande likaväl som intellektuell utveckling enligt Dewey (2004).

Även den ryske psykologen Vygotskij (1896-1934) anser att leken är barnens sätt att lära sig det sociala livet (Lindqvist, 1996). Nästan alla av de mest grundläggande av våra

reaktioner utvecklas och grundläggs genom leken enligt Vygotskij (Lindqvist, 1996). Han menar även att leken är viktig mellan övergången förskola och skola och bör ingå i skolans pedagogik. Vygotskij poängterar att leken bör få spela stor roll i hela lågstadiet eftersom aktiv lek leder till rörelser. All intellektuell utveckling och allt tänkande tar sin utgångspunkt i social aktivitet anser Vygotskij (Imsen, 2000).

2.2 Tidigare forskning

Människans motorik har studerats vetenskapligt sedan början av 1800-talet, men det var först mot slutet av århundradet som motorik började betraktas som ett särskilt forskningsområde (Ericsson, 2005). Inom den pedagogiska forskningen ligger motorikens problemområde på ett mer övergripande plan enligt Ericsson. Med rörelse som medel (lek, dans, motorisk träning, idrott m.m.) skapar man en påverkanssituation, som ger barn möjligheter att utvecklas i olika avseenden inom motorik, kroppskunskap samt psykisk och social utveckling. Rörelsens betydelse för inlärning har inte alltid varit självklar.

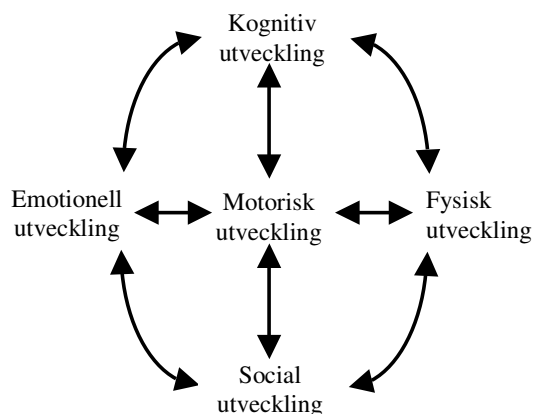
Framstående pedagoger exempelvis Ayers och Dennison, hade tidigt åsikten att rörelse är viktigt för inlärning. Forskning längre fram bekräftar dessa pedagogers tankar och idéer och tillägger att rörelse även behövs för att väcka liv i hjärnan (Wolmesjö, 2002).

”Genom att förebygga och stärka det friska och se till *helheten* kan man hela tiden öka sin självläkande förmåga” (Ehdin, 1999, s.280).

Ehdin, doktorand i immunologi, skriver om det tvärvetenskapliga forskningsområdet PNI – psykoneuroimmunologi, som är läran om hur känslor och tankar kan påverka kroppen och hälsan – i båda riktningarna (Ehdin, 1999). Ehdin förklarar hur nerv-, hormon- och immunsystemet sammanlänkas till ett nätverk med kommunikation mellan hjärnan och kroppen och att stress påverkar olika typer av celler och faktorer i kroppen. Vi måste utgå från en helhetssyn och om vår kropps helhet ska fungera behövs flera viktiga delar såsom kärlek, näringsriktig mat och sömn. Ehdin menar att vår energi lagras under sömnen och om kroppen inte får den sömn som den behöver kan inte energin lagras effektivt utan försvinner som värme. En minskad näringstillgång är stressande och gör att vi blir oroliga, rastlösa och ängsliga och en för hög stressnivå leder i sin tur till ökad näringsförbrukning. Detta tar på nerv-, hormon- och immunsystemet, blod- och lymfcirkulationen, musklerna och matsmältningen som behöver samverka med varandra för att energierna i form av tankar, känslor och medvetande ska kunna fungera. Genom att medvetet stimulera olika sinnen kan vi få olika effekter i hjärnan. Vi ska sträva efter en balanserande helhet, där hjärnan och kroppen

är i symbios, där alla delar hänger samman och samarbetar så att de på bästa sätt bidrar till den personliga utvecklingen.

I psykomotorisk utvecklingsteori är rörelse basen för personlighetsutvecklingen utifrån en helhetssyn på barns utveckling. Brister det i en funktion kan de andra funktionerna även påverkas. Grunden är motoriken och den påverkar den emotionella, sociala och kognitiva utvecklingen (Johansson, 2005).



Figur: 2
Psykomotorikens betydelse för barns personlighetsutveckling (Dessen, 1990, sid 7).

Dessen (1990) menar att helhetssynen är viktig även om utvecklingen inom ett område kan vara mer framträdande periodvis. Hon menar också att ett lekande barn som leker rörelselekar med andra barn utvecklas på alla plan.

Vid aktiviteter där kroppen använder de stora musklerna, hålls hjärtverksamheten igång och ett ökat syreupptag gör att vi mår bra både fysiskt och psykiskt. Ellneby (2005) skriver om vad som händer när detta inte fungerar och menar att vårt alltmer stillasittande liv framför datorer, tv-apparater och annan elektronisk utrustning har inkräktat på de fysiska aktiviteterna. En effekt av detta kan bli för lite sömn, och barn som sover för lite blir trötta och får dålig aptit. Detta ger lågt blodsocker som kompenseras med snabba kolhydrater som ger ”sockerkickar” som efter en stund tar slut och leder till trötthet. Trötta barn har svårt att tåla motgångar vilket leder till konflikter som leder till stress hos både föräldrar och barn.

2.2.1 Sinnenas samspel

”Det jag hör glömmar jag

Det jag ser minns jag

Det jag gör kan jag”

Konfucius 500 F.KR. (Nordlund, 1997)

Sinnenas samspel kallas också för sinnesintegrering eller sensorisk integrering och med detta menas att alla sinnesintryck såsom syn, hörsel, lukt, smak, känsel och balans samordnas och organiseras i hjärnan (Ayres, 1983). Hjärnan lokaliserar, sorterar och ordnar sinnesintrycken och när det är välordnat och integrerat kan hjärnan använda det för att bilda perceptioner och främja beteende och inläring. Ayres, doktor i psykologi, skriver att sinnesintrycken är som ”näring åt hjärnan”, och utgör den energi och kunskap som krävs för att styra kroppen och psyket, vilket behövs för att få en välbalanserad enhet. Vidare skriver hon, att under de första sju åren är hjärnan en sensorisk bearbetningsapparat, vilket gör att den tolkar sinnesintrycken direkt och det benämns som den sensomotoriska utvecklingsperioden. Enligt Ingvar (1996) sållas hälften av kontakterna bort mellan två och åtta års ålder vilket är den normala biologiska processen. Men vilka signalvägar som för alltid bryts och vilka som permanentas beror på miljön. Ayres menar också att om processerna organiseras ordentligt under dessa år, får vi lättare att tillägna oss intellektuella och sociala färdigheter längre fram i livet. De högre intellektuella funktionerna utvecklas under förutsättning att de sensomotoriska funktionerna är väl utvecklade. En störning i de sensoriskt integrativa funktionerna innebär att hjärnan inte kan bearbeta eller organisera impulsflödet, vilket gör att den inte fungerar så effektivt och naturligt som den borde. Många barn med dålig sensorisk integrationsförmåga har svårt att ordna sina sinnesintryck. Exempel på detta är att vissa barn inte kan organisera sina sinnesintryck från huden, utan blir arga eller ängsliga när någon rör vid dem och vissa barn blir irriterade av ljus eller ljud. Ilska och slag kan vara automatiska reaktioner på sinnesintryck och som inte har med relationer att göra. Barnet förstår inte vad som händer och kan inte prata om det eftersom det är omedvetna hjärnprocesser. Ayres anser för att kunna hjälpa barnen, är det viktigt att vi förstår sinnenas betydelse och hur hjärnan fungerar, så vi vet på vilket sätt vi kan ge den rätt stimuli. Ingvar (1996), menar att vi kan och måste filtrera bort onödigt som väller över oss via alla våra sinnen för behovet att vara ostörd av ovidkommande trafik i hjärnan är viktig.

2.2.2 Hjärnan

Hjärna och sinne är inte samma sak. För att förenkla det kan vi jämföra dem med en dator där hjärnan är hårdvaran och sinnet är mjukvaran och då blir sinnet hjärnans innehåll (Ingvar, 2006).

Hjärnan består av 100 miljarder nervceller uppbyggda i många olika nätverk och system, där arvsanlagen står för grundritningen över hur hjärnan utvecklas säger Ingvar, (1996). När sen alla miljarder nervceller gör sina olika kopplingar sker det utan genkartan vilket gör att alla människor har sitt eget unika mönster, för att bygga upp ett jag och ett medvetande. Vår jaguppfattning bygger på att hjärnan ständigt sammanfogar det rikliga flödet av yttre och inre information. Minnet läggs på hög och påverkar hur vi sätter samman vårt medvetande enligt Ingvar.

Olika centra i hjärnan fyller olika funktioner och en förutsättning för lyckad inläring är att det neurologiska flödet mellan dessa centra fungerar (Hannaford, 1998). Ett exempel på detta är flödet mellan höger och vänster hjärnhalva. De olika hjärnhalvorna har olika uppgifter, där den ena hanterar logik och är detaljorienterad, medan den andra hanterar kreativitet och helhetsintryck. Hannaford som är neurofysiolog, skriver om sambandet mellan kropp och själ, tanke och sinnesförmimmelser och att de inte kan skiljas från varandra. Hon menar att inläring inte bara är en process som sker i hjärnan utan i hela kroppen. Kropp, tanke och känsla är intimt förbundna med varandra genom komplicerade nätverk av nerver vilket inte kan skiljas åt utan fungerar som en helhet. När du rör dig tas signaler emot som samordnas och sänds vidare till den medvetna hjärnan som "väcks upp" och aktiveras, så att den blir redo att tänka och lära. Hannaford skriver också om att det behövs en frisk kropp för att förse hjärnan med den massiva mängd av syre och energi som den behöver. Ingvar (1996) säger att hjärnan slukar energi och använder tjugo procent av kroppens energi i vila. Dessvärre saknar hjärnan energidepåer och vid ett cirkulationsstillestånd offras medvetandet inom ett par sekunder, och den lilla energin som finns används till att hålla cellerna vid liv.

Boström (1998) menar att övningar som aktiverar hjärnan speciellt kan stärka inläringen, minska stressen och underlätta lärandet för elever med läs- och skrivsvårigheter. Härigenom aktiveras båda hemisfärerna och alla fyra loberna i hjärnan genom korslaterala fysiska rörelser, vilka korsar mittlinjen av kroppen enligt Boström. Hjärn-gymnastik - *BRAIN GYM* är rörelser som integrerar hjärnan och kroppen och handlar om att ta bort låsningar och blockeringar som försvårar inläring (Wolmesjö, 2002). *Edu-kinesthetics*, inläring genom rörelse, är läran om användandet av specifika rörelser som aktiverar hjärnan till att lära nya mönster. Hannaford (1998) som själv forskar och arbetar med hjärngymnastik, beskriver olika

forskningsprojekt från bl.a. Hawaii, Sydafrika och Ryssland med resultat där de med enkla integrerade rörelser ökar prestationsförmågan. All inläring bygger på växling mellan koncentration och avslappning för under avslappningen arbetar hjärnans omedvetna delar med att integrera kunskaperna.

2.2.3 Stress

Den mänskliga hjärnans flexibilitet är oerhört stor, men inte oändlig. Om hjärnan utsätts för alltför många sinnesintryck överstimuleras den och kommer att ge symtom på stress med oro och olust. Vid stress reagerar hjärnan med att blockera det neurologiska flödet mellan hjärnhalvorna, så att man inte kan tänka klart eller se helheten (Hannaford, 1998).

Skolan kan vara en stor stressfaktor och om barn utsätts för mycket stress kan det leda till hyperaktivitet med symtom som liknar uppmärksamhetstörningar (Ellneby, 1999). Stress blockerar inläring, då samarbetet mellan hjärnhalvorna minskar och det kan skapa låsningar i tanke och handling. Hannaford (1998) anser att medan fysiska rörelser är inläringens innersta kärna, är stress roten till många inlärningsproblem. Både Ellneby och Hannaford tycker att det är viktigt att reducera stress och få in mer rörelser, särskilt integrerade rörelser som kräver koordination och balans som hjälper nervsystemets utveckling och funktion. Stress och utbrändhet startar i hjärnan men det gör också harmoni och arbetsglädje. Att hantera stress betyder att man använder hela systemet kropp/själ på ett effektivare och hälsosammare sätt. Förmågan att hantera stress öppnar dörrar till all meningsfull inläring. Ehdin (1999) menar att när kommunikationen mellan hjärna och kropp blir överbelastad av stress eller trauman kommer hela systemet ur balans. Det innebär i sin tur att en störd kemibalans i hjärnan skapar en bioobalans i hela det kroppsliga systemet som kallas "hjärnstress". Det finns läkare och forskare som talar om att "hjärnstress" kan bli 2000-talets stora folksjukdom. Ingvar (2006) menar att barn som är otrygga, stressade och trötta när de kommer till skolan har större behov av en optimal pedagogisk relation och situation. De som har inläringssvårigheter skadas mest av en skola som saknar ett dokumenterande arbetssätt. Ingvar säger också att hjärnan är inrättad på att skydda inlärd kunskap och att stress motverkar all pedagogik .

Ellneby (2005) anser att vuxna är med om att orsaka barns stress och måste sträva mot ett mindre stressat beteende. Det är viktigt att göra gott för sig själv och ta hand om sin egen stress, om vi ska kunna hjälpa andra menar Ellneby. Eftersom vi vuxna är ansvariga för hur barnen mår, måste vi försöka undanröja så många negativa stressfaktorer som möjligt, så barnen inte blir utbrända redan i skolan. De behöver känna sig trygga i en miljö så fri från

stress som möjligt där vuxna är realistiska ledsagare som sätter tydliga och rimliga gränser. Hjärnan klarar mycket stress under förutsättning att den får återhämtning.

2.2.4 Beröring - massage – avslappning

Uvnäs Moberg (2000) är professor i fysiologi och har arbetat med medicinsk forskning i 25 år. Hon skriver att fredlig beröring sänker stresshormonet kortisol och aktiverar oxytocin som är ett hormon med en lugnade effekt. Oxytocinets effekter är kroppens lugn och ro-system, en motsats till det kamp och flykt-system som aktiveras när vi känner oss hotade. För att lugn och ro-systemet ska aktiveras krävs bara lätta strykningar som väcker hudens beröringsreceptorer. Det ser till att kroppen går ned i varv, att vi känner oss trygga och avspända. För hårda tag aktiveras i stället smärtreceptorer, som sätter i gång kamp och flykt-systemet. Oxytocin utsöndras både hos den som berör och den som blir berörd. Effekterna är långvariga och påverkar andra system i kroppen genom att det stärker immunförsvaret, förbättrar matsmältningen, höjer smärttröskeln samt sänker puls och blodtryck. Ju oftare vi får massage, desto större blir de positiva effekterna eftersom oxytocin har både korttids- och långtidseffekter. Även Ellneby (1999) skriver om oxytocinets och kortisolen verkan och menar att oxytocin utsöndras både hos den som berör och blir berörd.

”Den som får massage vill också ofta ge” (Ellneby, 1999, s.134).

Beröringen påverkar vårt centrala nervsystem, så att balansen av olika hormoner och signalsubstanser förändras (Uvnäs Moberg, 2000). För vuxna är förändringarna tillfälliga men ett barn formas för resten av livet. Om barnet får mycket beröring som liten så får det ett lugnare nervsystem och blir stresstålig.

”Beröring fyller en unik biologisk funktion som är tio gånger starkare än både ord och känslor” (Ehdin, 1999 s.190).

Beröring är en viktig kanal för barnet att signalera sina behov, samtidigt som det ökar känslorna av trygghet och välmående. Vidare skriver Ehdin att både massage och yogaövningar påverkar nervsystemet vilket hjälper oroliga barn att slappna av, öka koncentrationen samt att skärpa sinnet så att det skapar förutsättningar för inläring. Därför är massage och avslappningsövningar, gärna med klassisk musik, i förskola/skolan en bra aktivitet som kan varvas med inläring.

”Egentligen är beröring lika viktig som solljus” (Ehdin, 1999, s.190).

2.2.5 Koncentration

För att vi ska kunna koncentrera oss krävs *fokusering* på det vi håller på med, *uthållighet* och att kunna *dela uppmärksamheten*. Med detta avses att kunna stänga ute det som är ovidkommande men samtidigt ändå vara medvetna om vad som sker. Koncentrationssvårigheter kan ge upphov till olika problem vilket kan sisa sig som uppmärksamhetsstörningar, impulsivitet, hög aktivitetsnivå och problem med att följa regler och instruktioner (Wallenkrans, 1997).

Ingvar (2006) säger att koncentration kan tränas eftersom alla barns hjärnor utvecklas. Han menar att när vi riktar all vår uppmärksamhet på en uppgift ökar energiförbrukningen i de delar av hjärnan som används åt uppgiften medan det minskar i de andra. För att inte störa koncentrationen är det viktigt att hjärnan får vara ostörd från annan information, eftersom vi inte kan ägna oss flera tankeslukande uppgifter samtidigt. När vi utför en uppgift som är klar och överkomlig under absolut koncentration uppstår ett tillstånd som benämns som "Flow" (Ingvar 1996 och Nilsson, 2006). Då uppstår ett djupt engagemang som kan ge en känsla av lugn, tillfredställelse, ibland upphetsning eller stolthet om utmaningen har varit stor. Dessa lyckokänslor betecknas som inre belöningar. Både Ingvar och Seligman anser att den kreativa processen flyter på och störs inte av vare sig inre eller yttre omständigheter. Man är helt fokuserad i nuet och märker inte att tiden går. Den upplevelse som uppstår då man klarar utmaningar, ger dessa värdefulla känslor av lycka och meningsfullhet. Det handlar inte enbart om en intellektuell prestation, utan också om en känsla av att det man gör är bra och har den största betydelse. Barn söker sig automatiskt till aktiviteter och utmaningar som ger dem flowupplevelser men balansen mellan utmaning och förmåga är avgörande för om det fungerar. Det är också viktigt att omedelbart få bekräftelse genom feedback på sina prestationer om det finns mod att fortsätta med utmaningar. Ju bättre processen fungerar, desto mindre blir beroendet av yttre belöning och det inre belöningsystemet tar över. Då uppstår självständigt och kritiskt tänkande.

Berglund (2000) menar att koncentrationssvårigheter är det dominerande problemet i skolan, och det kan enligt honom relateras till grad av impulsivitet och motorisk kontroll men även till temperament och energi. Han skriver att problem kopplade till motorisk förmåga i stort sett saknar åtgärder från lärarens sida. Berglund menar vidare att motorisk förmåga har ett starkt samband med förmåga att sitta stilla och att man kan anta att den spelar en betydelsefull roll för bedömningen av att en elev har koncentrationssvårigheter. Fördjupad forskning kring åtgärder är också något han betonar.

Även Kadesjö (2001) pekar på att motoriska svårigheter hos barn kan leda till koncentrationssvårigheter. Han skriver att de här barnen ställer till bekymmer för sin omgivning, skapar oro i sin grupp och stör de pedagogiska intentioner som finns. Kadesjö poängterar att motoriken påverkar stora delar av ett barns utveckling, och med hjälp av motorisk träning kan man stimulera sådana färdigheter som annars är svåra att påverka. Han föreslår att man varierar det stillasittande arbetet med motoriska aktiviteter som rörelse- eller sånglekar. Kadesjö menar också att övningar som innebär att träna på att bättre uppfatta och reglera kroppen samtidigt är träning i att fokusera och hålla fast sin uppmärksamhet. Precis som Kadesjö anser även Nordlund, Rolander och Larsson (1998) att korta rörelsepass på 5 -10 minuter gör att barnen får utlopp för sitt rörelsebehov. Detta bidrar då till bättre koncentration och motivation för det fortsatta arbetet. Han skriver vidare att lärandet ska kännetecknas av lek och allsidig rörelseträning och vi tolkar detta som att man kan man stimulera koncentrationen genom rörelse och koncentrationsövningar.

Det finns en mängd övningar för allsidig motorisk träning att använda sig av både i gymnastiksalen och utomhus eller som pausgympa i klassrummet. De förebygger samtidigt som de bibehåller vakenhet, uppmärksamhet och koncentration. Boström (1998), Ericsson (2005), Hannaford (1998), Klinta (1998), och Wolmesjö (2002) ger förslag på lätta övningar som med enkla medel, schemalagt eller spontant ger barnen daglig fysisk aktivitet.

Nordlund m.fl. (1997) skriver att en förutsättning för inläring är koncentration, och att den är beroende av hur samspelet mellan perception och motorik fungerar. Perception är förmågan att kunna tolka och organisera sinnesintryck samt sätta dessa i samband med tidigare upplevelser och erfarenheter (Nordlund m.fl,1998).

Ericsson (2003) visar på att ökad fysisk aktivitet och motorisk träning även har stor betydelse för elever med koncentrationssvårigheter samt för elever med diagnos DAMP och ADHD.

Enligt Ellneby (1999) kan hyperaktivitet hos barn bero på att hjärnan blir överstimulerad och reagerar med överskottsenergi och hjärnan ”tappar kontrollen”, vilket barnet inte kan styra. Det blir förvirring i hjärnan vilket gör det omöjligt att koncentrera sig vilket i sin tur gör det svårt att tillgodogöra sig undervisningen. Detta kan leda till inläringssvårigheter och/eller beteendestörningar. Ellneby anser att vuxna bör se till att där finns gott om tid för lek och rörelse för att påverka koncentrationen positivt, för den som inte får röra sig kan heller inte sitta stilla.

2.3 Rörelser

Muskelaktivitet, särskilt koordinerade rörelser, aktiverar hjärnan till att tänka bättre vilket gör det lättare att koncentrera sig och förstärker därmed själva inlärandet (Sandborgh-Holmdahl, 1993). Wallenkrans (1997) menar att rörelseträning kan öka den totala inlärningsförmågan hos barn med inlärningssvårigheter, genom att den höjer vakenhetsgraden och/eller lugnar ned överaktivitet. Många barn med uppmärksamhetstörningar är mycket dåligt medvetna om sin egen kropp och uppfattar inte vad som är skillnaden mellan spänning/avspänning i musklerna. Hannaford (1998) menar att vi behöver bli mer medvetna om kroppens roll i inläringen, eftersom våra rörelser ställer in våra sinnesorgan för att ta emot information från omgivningen, och varje rörelse blir en viktig länk till tankebearbetning.

”Aktuell forskning hjälper till att förklara hur rörelse direkt är till nytta för nervsystemet” (Hannaford, 1998 s.104).

Hjärnan går snabbt ner i aktivitet vid stillasittande eller ensidig stimulans, men den är också snabb på att ställa om sig.

Wolmesjö (2002) skriver att det är viktigt med undervisning som innehåller rörelse eller tid till fysisk aktivitet för att stimulera hjärnan och att all träning bör vara lekbetonad och gärna med rörelser.

”Lek är nästan synonymt med liv. Endast mat, beskydd och kärlek är viktigare.”
(Hannaford, 1998 s.63).

Leken åstadkommer de färdigheter som är nödvändiga för samarbete, gemensam kreativitet samt förståelse och ger barnet de impulser som behövs både för dess motoriska och känslomässiga utveckling. Föräldrar kan uppmuntra lekar som stimulerar stora kroppsrörelser, promenera istället för att skjutsa sina barn till olika aktiviteter och se till att det finns tid för barnens spontanaktiviteter (Ericsson, 2005). Welén (2003) skriver att personalens förhållningssätt är avgörande för om leken överhuvudtaget ska få en synlig plats i pedagogiken och för att kunna använda lek som pedagogisk metod är det nödvändigt med en samsyn. Detta tolkar vi som att pedagogiska diskussioner kring lek och rörelse är en förutsättning för att ge rörelse mer utrymme.

2.3.1 Motorik

Mellberg (1993) definierar motorik som utveckling av kroppsrörelser, vilket handlar dels om hållningsrörelser och dels om förflyttningsrörelser. Hon skriver även att motorikens utveckling sker från huvudet och ner mot fötterna - inifrån kroppens mittlinje och utåt.

Sandborgh-Holmdahl (1993) lägger också i begreppet motorik förmågan att planera och genomföra rörelser. Impulsen till rörelser kommer från nervsystemet och motoriken brukar delas in i grovmotorik och finmotorik. Wolmesjö (2002) skriver att vid inläring behövs grovmotorik, tvådimensionellt seende och finkoordination för att kunna läsa och skriva. Genom motorisk träning kan man påverka automatisering av grundläggande motoriska färdigheter vilket avser förmågan att kunna utföra dem utan medveten uppmärksamhet. Motoriska färdigheter nås ofta genom många repetitioner varför processautomatisering är ytterst viktigt enligt Ingvar (2006). Man behöver ofta kontinuerlig träning men kan efter uppehåll relativt snabbt träna upp prestationsförmågan igen. Brister i detta kan enligt Ingvar och Sandborgh-Holmdahl (1993) störa koncentrationsförmågan i olika kognitiva inläringssituationer.

Holle (1987) beskriver barns motoriska utveckling i fyra faser:

- Reflexrörelser
- Symmetriska rörelser (lika för båda kroppshalvorna)
- Viljestyrda, motiverade, differentierade rörelser
- Automatiserade rörelser

När barnet kan stabilisera sin kropp i olika positioner kan det använda sina nedärvda rörelseprogram och även träna in nya viljemässiga rörelser (Hannaford, 1998). Barnet lär sig mer avancerade och finkoordinerade rörelser efterhand som nervsystemet utvecklas. Ett barn med störningar i de sensoriska integrativa funktionerna har ofta låg muskelspänning och den motoriska koordinationen blir därmed dålig.

Vid omogen motorik är barnets rörelsemönster normalt, men barnet fungerar motoriskt som yngre barn. Rörelserna är klumpiga och dåligt samordnade, slängiga och oprecisa vilket kan bero på oerfaren eller otränad motorik (Ericsson, 2005). Ericsson skriver vidare att motoriska brister inte försvinner av sig själv och utan någon form av stöd och träning kommer många barn att fortsätta ha detta genom hela sin skoltid. Det krävs specifika kunskaper om utveckling av sinnen och kroppsrörelser, för att kunna planera kvalificerad motorisk träning vilket bör bygga på det som barnet är bra på och känner sig motiverat för. Hon skriver också att pedagoger, och i synnerhet specialpedagoger behöver ha goda kunskaper och tillgång till olika motorik- och perceptionsövningar som man kan använda sig av. Även den tyske professorn Kiphart (Stenberg, 1992) anser att denna kunskap är viktig för att se om inlärningsproblem kan bero på brister i de motoriska funktionerna och att rätt hjälp sätts in. Han menar även att en god rörelseutveckling inte automatiskt leder till god prestation i

skolan, men däremot har en harmonisk rörelseutveckling en positiv påverkan på inlärningsprocessen (Johansson, 2005).

Ericsson (2005) pekar på att specialundervisning i motorik är viktigast för elever med stora motoriska brister. Bunkefloprojektet är ett forskningsprojekt som innebär en timmes obligatorisk fysisk aktivitet varje dag. Här ingår även motorikobservationer och extra motorisk träning för de som har motoriska svårigheter. Detta projekt visade på att motoriska brister fanns kvar i jämförelsegruppen vilken inte hade haft extra motorisk träning. Detta tyder på, enligt Ericsson, att motoriska brister inte går över av sig själv och att barns motorik är påverkbar. Mugi, Motorisk utveckling som Grund för Inläring, startade som en delstudie i Bunkefloprojektet. Alla sexåringar från tre förskolor fick regelbunden motorisk träning 60 minuter per vecka. De barn som ansågs vara i behov av extra motorisk rörelseträning fick ytterligare tillfällen för detta. En utvärdering av det här projektet visade att extra motorisk stimulering och träning i förskolan gav positiva effekter för barns grovmotorik, finmotorik, perception och förmågan att minnas detaljer.

2.3.2 Reflexkontroll

En *reflex* är en medfödd automatisk reaktion på ett sensoriskt intryck. Reflexer är de rörelser som sker spontant utan medverkan från centrala nervsystemet och spelar en väsentlig roll för vår överlevnad och utveckling. Sohlman (2000) skriver att reflexerna integreras i de andra rörelserna efter hand som motoriken utvecklas och är då under kontroll. Fungerar inte denna integrering kan barnet drabbas av ofrivilliga reflexrörelser, som stör övriga rörelser och kan leda till koncentrationsstörning. Barn med avvikande motorik kan ibland ha kvar rester av så kallade nyföddhetsreflexer, vilka kan utlösas då barnet ska utföra krävande rörelser eller i stressade situationer. Sohlman beskriver de olika primitiva reflexerna och vad som händer om det finns kvar rester av dem. Barn med t.ex. kvarvarande ryggradsreflexer kan ha svårt att sitta still och nackreflexerna kan påverka både grov- och finmotoriken. Kvarstående rester av primitiva reflexer kan tränas bort och Sohlman ger förslag både på tester och hur man, om de finns kvar, kan påverka dessa med olika enkla övningar.

2.4 Inlärningsstilar

Boström (1998) skriver att elever vid många tillfällen behöver helt andra rum för sitt lärande och att det viktigaste är att alla har olika sätt att lära. Boström delar in barnen i kinestetiker, auditiva och visuella beroende på hur man bäst lär sig. Kinestetikerna behöver fysiska aktiviteter, auditiva lär sig bäst via hörselsinnet och visuella kommer bäst ihåg vad de sett

eller läst. Boström skriver vidare att hela sinnessystemet aktiveras genom rörelseaktiviteter och att många elever som är hyperaktiva eller stökiga har ett stort rörelsebehov i samband med inläringen. Kinestetiska inlärningsmetoder stärker inlärningskapaciteten för alla elever enligt Boström. Hon anser även att när man arbetar med inlärningsstilar arbetar man med styrka i fokus. Man utgår från det friska, det starka och kopplar det till självkänsla. Boström skriver vidare att när barnen får använda sina starka inlärningskanaler kommer de att lyckas bättre med sina studier och man skapar samtidigt en positiv inställning till skolan. Hon menar även att många elever som är hyperaktiva har ett stort rörelsebehov i samband med inläringen. Vi uppfattar det som att hon menar att barn har olika förutsättningar för att kunna lära sig, det är dessa förutsättningar som är möjliga att påverka med hjälp av rörelser och lek.

Professor Howard Gardner som forskar i utvecklingspsykologi, visar att det inte bara finns två intelligenscentra, det lingvistiska (språk) och det logiskt-matematiska, utan minst sju (Gardner, 1994). Han menar att detta får konsekvenser för hur man som pedagog lägger upp sin undervisning. För att nå alla elever bör man då se till att variera pedagogiken och stimulera alla sju intelligenserna, för att ge eleverna möjlighet att utveckla såväl sina starka som svaga sidor. Gardner uppmanar alla pedagoger att ta hänsyn till människors biologiska och psykologiska förutsättningar och till de speciella historiska och kulturella omständigheter som omger dem. Gardner anser att det är önskvärt att beslutfattare, som har ansvaret för att planera andras liv, har kunskap om det mänskliga intellektet både för enskild individ och som medlem i ett fungerande samhälle. Detta stämmer väl överens med ett systemteoretiskt tänkande.

Enligt Hannaford (1998) finns ett samband mellan kroppens dominanser i fråga om syn, hörsel, känsel och rörelse och detta påverkar vårt sätt att tänka, läsa, arbeta, leka, umgås och kommunicera. När man känner till den personliga dominansen är det enklare att bestämma vilken inlärningsstil som är effektivast för att underlättas inläring.

Professor Ogden (2005) skriver i sin rapport att skolforskning visar att skillnader mellan skolor och lärare ger utslag på elevernas inlärningsframgångar. Skolan påverkar också elevernas personliga och sociala utveckling enligt Ogden. Han skriver vidare att det finns forskning som visar att skolan kan förebygga att barn utvecklar problem, att den kan kompensera individuella svårigheter och minska omfattningen av problem hos enskilda elever. Ogden skriver vidare att på så sätt kan skolan vara en resurs och en positiv utvecklingsfaktor i barns liv och utöver familjen är skolan samhällets viktigaste institution, när det gäller att påverka barns lärande, utveckling och hälsa. Detta helhetsbegrepp stämmer

bra överens med KASAM och det hälsoperspektiv som Antonovsky menar ger bra förutsättningar för att klara sig i skolan.

2.5 Social kompetens och självförtroende i samband med rörelse

Sandborgh-Holmdahl (1993) menar att lek och rörelse utgör väsentliga inslag i barns liv och kan bidra till att skapa ett bättre självförtroende och därmed förbättra förutsättningarna för läs- och skrivinläring. Hon anser att rätt bedriven rörelseträning kan vara det bästa medlet att förstärka ett barns självförtroende. Även Sohlman (2000) skriver att god motorik är viktigt för utvecklingen av en god självbild, vilket i sin tur är viktigt för all inläring. Ett barn med dåligt utvecklad motorik drar sig ofta undan eller blir utesluten från andra barns lekar. Detta stämmer bra överens med våra arbetserfarenheter, att lek och rörelse ger social träning. Welén (2003) skriver också att leken skapar grunden för sociala funktioner, som samarbete med andra barn och kompromisser för att få leken att fortgå.

Ytterligare författare som t.ex. Dessen (1990) påpekar att kroppsrörelsen är viktig i samvaron med andra barn och för utvecklandet av den sociala förmågan. Det barn som får uppleva att man lyckas med kroppsrörelser får en inre säkerhet och en större självkänsla.

Enligt Ericson (2005) har studier visat att barn med motoriska problem ofta har en dålig självkänsla och är mindre aktiva än andra barn, och i en dokumenterad forskning konstateras att fysisk aktivitet kan vara ett viktigt sätt att förbättra barns självkänsla. Även Kiphard kopplar ihop positiva rörelseupplevelser med självkänslan som i sin tur påverkar koncentrationsförmågan och skolprestationer (Johansson, 2005).

Moser & Dudas har forskat kring kopplingen mellan barns självförtroende och rörelse, och utifrån dessa undersökningar finner de att det finns ett samband mellan självbild och fysisk aktivitet (Johansson, 2005). De menar även att rörelsen inte i första hand används för att stärka självbilden utan främst för att generera en positiv psykosocial utveckling.

Klinta (1998) skriver om en rörelsemetod som Veronica Sherborne utvecklat, vilken grundar sig på en helhetssyn innefattande kroppsmedvetenhet, självtillit och kommunikativ förmåga. Sherborne-metodiken består till stor del av relationslekar samtidigt som kroppsuppfattningen tränas. Många övningar tränar även öga- hand koordinationen, rörelser som är centrala i barnets läs- och skrivutveckling, och kan med fördel användas för att förebygga-öva-kompensera vid läs- och skrivsvårigheter.

3 TEORI

Utifrån vår problemformulering och frågeställningar har vi valt att belysa olika teorier som vi anser relevanta för att förstå rörelsens betydelse för inläring.

Många psykologiska teorier har haft stort inflytande på pedagogiken, men kan vara lösryckta från sitt sammanhang. För att förstå individens livsvillkor är det viktigt att se till helheten, och mycket av utvecklingen sker i växelverkan mellan individ och samhälle. Samspelet med andra och den sociala kompetensen är viktiga komponenter i barns utveckling.

3.1 Kiphards psykomotoriska teorier

Den tyske professorn E J Kiphard, som är psykomotorikens banbrytare, utvecklade sin teori under sitt arbete med handikappade barn. Enligt psykomotorisk utvecklingsteori är rörelse basen för personlighetsutvecklingen. Den psykomotoriska pedagogiken syftar främst till att utveckla barns självkänsla, självförtroende och motoriska handlingskompetens och är förankrad i en helhetssyn på barnets utveckling (Johansson, 2005). Kiphard anser att motoriken påverkar den emotionella, sociala och kognitiva utvecklingen och menar att en harmonisk rörelseutveckling har en positiv påverkan på inlärningsprocessen (Stenberg, 1992).

I Kiphards utvecklingsteori finns några grundstenar som lyfts fram utifrån en helhetssyn på barnets utveckling (Johansson, 2005). Dessa är:

Den motorisk-perceptuella utvecklingen. Kiphard menar precis som Ayres att det är viktigt att barnet kan organisera och samordna de olika sinnesintrycken, då det är viktigt för den fysiska och psykiska utvecklingen. Den visuella perceptionen, som är viktig för läsningen, utvecklas med de tidiga senso-motoriska aktiviteterna. Senso-motorik förklaras av Hwang & Nilsson (2003) med att det är genom sina sinnen och sina rörelser som barnet skaffar sig kunskap om världen. Alla sinnesintryck omsätts i någon form av rörelse.

Lek. Genom lek och lustfyllda rörelseaktiviteter utvecklas barnens självkänsla, självförtroende och motoriska handlingskompetens. Detta är målet med den psykomotoriska pedagogiken. Leken är en förutsättning för barns utveckling, lek är allvar för barn. och barn måste få leka fritt och fantasifullt.

Motivation och fantasi. Motivation är en grundförutsättning för all pedagogik. Det är genom lek och lustfyllda rörelseaktiviteter som barnets aktivitetslust väcks och som leder till barnets motivation. Undervisningen ska inte bara vara påfylld utan det är viktigt med pauser, för att barnet ska kunna behålla sin koncentration. Inom psykomotoriken menar man även att vi ska bygga på barnets starka sidor.

Självförtroende. Genom lek och lustfyllda rörelseaktiviteter, utvecklas tre kompetensområden, jag-, material- och social kompetens vilka är förutsättningar för att barnets självförtroende ska utvecklas (Johansson, 2005).

Kiphard utgår från Piagets utvecklingsstadier och har samma syn på hur utvecklingen sker. Piaget ser barns kognitiva utveckling som en mognadsprocess där varje stadium utvecklas genom interaktion med den omgivande miljön. Kiphard anser att rörelsen är av central betydelse i barnets utveckling och den motoriska utvecklingen följer ett biologiskt schema. Han anser även att motoriska störningar kan innebära avvikelser både i barnets rörelsemönster och beteende, d.v.s. psykomotoriska störningar kan uppstå (Johansson, 2005).

Kiphard stöder sig på J Ayres medicinska forskning, och menar att centrala nervsystemet hos hyperaktiva barn inte är överaktiverat, utan har en för låg aktiveringsnivå. Dessa barn aktiverar sig själva med omotiverade rörelser för att höja sin aktiveringsnivå (Stenberg, 1992).

Stenberg (1992) skriver även att enligt Kiphard bör alla lärare ha kunskaper om rörelseutveckling, för att se om eventuella inlärningsproblem härrör från brister i rörelsefunktionerna. Man ska heller inte förutsättningslöst utgå från beteendestörningar vid planering av hjälpåtgärder (Stenberg, 1992).

För att befrämja barnets utvecklings- och inlärningsprocess menar Kiphard att leken är av största betydelse. Detta överensstämmer med både Piagets, Erikssons och Vygotskys teorier. Kiphard anser att leken betyder mycket för de tankemässiga och känslomässiga utvecklingsprocesserna.

3.2 Aaron Antonovskys KASAM – teori

Antonovsky (1991) myntade begreppet salutogenes som betyder hälsans ursprung och kommer från latinets salus, hälsa och från grekiskans genesis, ursprung eller uppkomst. Det salutogena perspektivet fokuserar på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Han utgår från ett hälsoperspektiv som säger att hälsa/sjukdom är mångdimensionellt, och menar att en individ aldrig är antingen helt frisk eller helt sjuk, utan att vi hela tiden rör oss mellan de två polerna frisk och sjuk. Det salutogena perspektivet innebär att man lägger tonvikten på hälsobringande faktorer, där intresset är mer fokuserat på så kallade "friskfaktorer" än på "riskfaktorer". Antonovsky menar att dessa "friskfaktorer" gör att människor klarar belastningar och påfrestningar bättre och blir mentalt robusta. Det beror på hela livssituationen om vi kan skapa en god hälsa, och var vi som individ befinner oss beror på graden av KASAM, "Känslan Av SAMmanhang". Begreppet är en livshållning som

omfattar tre komponenter, som tillsammans hjälper människor att förstå sin situation och gör att de kan hantera de problem livet för med sig. Ju tidigare man kan finna de sidor som är positiva, desto lättare är det att själv öka sin KASAM. Gör man det, så sätts det som är friskt främst, och man kan då öka sin hälsa och därmed ökas även förutsättningarna att klara sig bra i skolan och det övriga livet.

KASAM - definition av Antonovsky

Begriplig – Jag förstår varför något sker med mig och har förmågan att bedöma verkligheten

Nyckelord: ”Jag vet”, insikt, förklaringar, förståelse, förutsägbart, regler, struktur

Hanterbarhet – Jag har resurser för att klara krav som ställs och kan påverka vad som sker

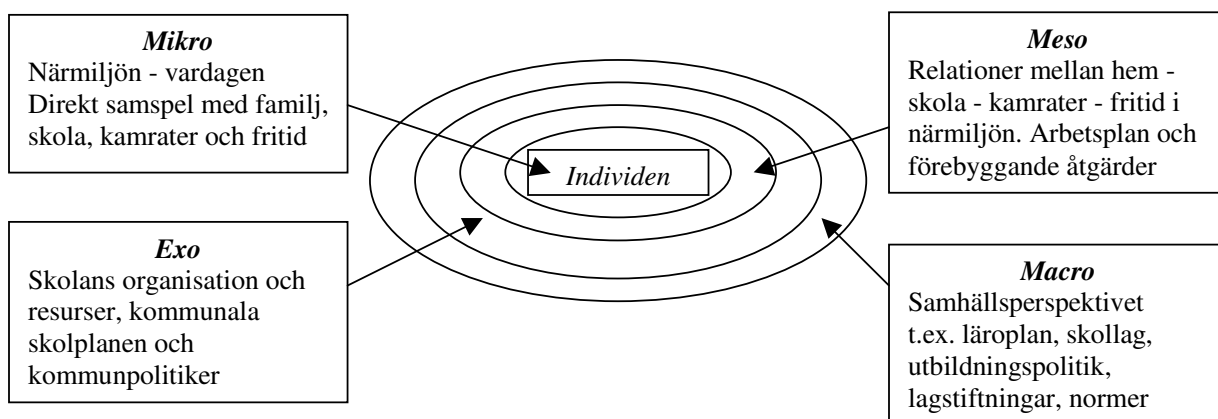
Nyckelord: ”Jag kan”, behärska, bemästra, kontroll, möjligheter, resurser, påverka, tillgång

Meningsfullhet – jag känner mig delaktig och motiverad och ser tillvaron värdefull

Nyckelord: ”Jag vill”, delaktig, engagemang, framtidstro, gemenskap, intresse, motivation

3.3 Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori

Bronfenbrenner har utvecklat en modell som bygger på systemteori, och som ger en schematisk bild av de olika nivåerna i vårt samhälle och hur det påverkar oss. Han ser människan i samspel med olika strukturella system där relationer på olika sätt berör och har en betydelse för utveckling och socialisation. Den *utvecklingsekologiska modellen* består av *fyra system*, som ömsesidigt beroende är av varandra. Modellen hjälper oss att förstå kopplingarna mellan individ och samhälle. Bronfenbrenner menar att är det viktigt att det finns en balans både inom och mellan de olika systemen för att individen ska må bra (Hwang och Nilsson, 2003).



Figur: 3
Bronfenbrenners utvecklingsekologiska modell applicerad på skolan sedd utifrån barnets perspektiv

Om vi studerar barnet i lösryckta sammanhang får vi inte något riktigt intryck av barnets utveckling enligt Bronfenbrenner (Imsen, 2000), eftersom barnet står i ett nära förhållande med sin omgivning. Han menar vidare att ett barn inte bara hör till en miljö utan många miljöer samtidigt, hemmet, skolan, fritidsaktiviteterna för att nämna några. Barnen lär sig samtidigt olika saker i olika miljöer. Vidare hävdar han att det är viktigt att inte bara studera barnet i förhållande till de olika miljöerna utan hur en miljö är beroende av en annan. Han tänker sig miljöerna som ett sammanhängande system, där den ena rymmer inuti den andra ungefär som ryska dockor.

Den ekonomiska politiken som förs centralt har konsekvenser för bland annat fördelningen av förmånerna i samhället, för familjens ekonomi och för antalet elever per lärare i skolan. Det kan bromsa förändringar som kunde ha varit aktuella, beroende på bristande uppföljning på det ekonomiska planet men även traditionella undervisningsrutiner hos lärarna kan vara en bidragande orsak. Förordningar och bestämmelser på makronivå berör varje barn på mikronivå och det samspel som finns där (Imsen, 2000).

Imsen skriver vidare att i Bronfenbrenners ekologiska miljömodell är skolan ett mikrosystem, men även en integrerad del i det ekologiska samspelet och har förbindelser utåt mot makrosystemet men även till de närliggande miljöerna. Förändringar i ett system medför förändringar i ett annat, det kan vara avsiktligt eller inte. Imsen (2000) påpekar att skolor som inte stämmer överens med samhället runt omkring, kommer förr eller senare enligt Bronfenbrenner att bli förbigångna.

3.4 Sammanfattning:

De *kognitiva teorierna* handlar om hur människans tankeprocesser är uppbyggda och hur de utvecklas, hur de påverkar uppfattningen och förståelsen av omvärlden samt hur allt detta slutligen påverkar beteendet (Hwang & Nilsson, 2003).

Kiphard menar att en god kognitiv inlärningsförmåga är beroende av dels en harmonisk rörelseutveckling men även en god emotionell och social utveckling. Hans teorier bygger på en helhetssyn på barnets utveckling och målet är att stärka barnets självförtroende. Enligt Kiphard är det genom lek och barnens egna initiativ och aktiviteter som utveckling sker (Johansson, 2005). Kiphard grundar sin utvecklingsteori på Piagets kognitiva utvecklingsteori och betydelsen av ett aktivt handlande, där barnens aktivitet är en viktig del i utvecklingen.

Enligt Imsen (2000) kan inläring ses som en social process ett samspel med omgivningen, där social gemenskap bildar grund för barnets utveckling och inläring. Det finns ett samspel mellan olika system som vi är kopplade till och därför är det viktigt att

sociala system förstås. Thurén (1993) menar att de måste hanteras utifrån helheten, eftersom varje handling får effekt på olika delar i systemet, s.k återkoppling (feed-back). Bronfenbrenner framhåller ett helhetsperspektiv på barns utveckling och uppväxtmiljö. Han visar med sin modell olika nivåerna i vårt samhälle, och hur det påverkar oss, och menar att det är viktigt att det finns en balans både inom och mellan de olika nivåerna för vårt välmående. Rubbas balansen i ett system blir det en reaktion även i de andra. Om vi enligt Antonovskys salutogena perspektivet fokusera på ”friskfaktorer” och inte på ”riskfaktorer” har vi större möjlighet att klarar belastningar och påfrestningar. Vi kan med hjälp av Antonovskys KASAM själv bidra till att skapa en god hälsa för en högre kapacitet att klara motgångar.

4 METOD

4.1 Allmänt om metod

För att samla in data till ett arbete kan man välja olika metoder och det är forskningsproblemet som ska styra valet. De kvantitativa metoderna syftar till att mäta hur mycket som finns av något, och forskaren samlar in ett stort antal fakta och analyserar dem. För att tolka resultaten är statistiska analysmetoder ett viktigt hjälpmedel. Enligt Merriam, (1994) är främsta syftet med de kvalitativa metoderna att förstå innebörden av en viss företeelse eller upplevelse, där man strävar efter att förstå hur delarna samverkar för att bilda en helhet. Stukát (2005) anser att det är viktigast att förstå de resultat som framkommer i kvalitativa studier inte generalisera, förklara och förutsäga.

Enkäter ger ett brett underlag och är den metod som det går fortast att samla in stora mängder data (Thurén, 1993). Fördelarna är att det ger stor möjlighet till likvärdighet i frågorna eftersom du som forskare inte får några impulser utifrån, då du inte behöver vara närvarande vid undersökningstillfället. En nackdel med denna typ av metod är att den inte ger någon möjlighet till följdfrågor. Detta kan göra att frågor och svar missförstås och/eller tolkas utifrån andra bevekelsegrunder än de som var avsedda från början.

Intervjuer ger fler tolkningsmöjligheter vilket kan vara både positivt och negativt. Olika intervjusituationer kan ge olika resultat eftersom det finns många variabler att ta hänsyn till. Syftet med intervjuer är enligt Merriam (1994) att göra det möjligt för oss att inta en annan människas perspektiv. Bra intervjuer kräver bra sakkunskaper och även en god insikt i det mänskliga samspelet. I den kvalitativa forskningsintervjun bygger man upp kunskap som sker i ett samspel mellan två personer där samtalet är av gemensamt intresse.

Fallstudien är en metod för att systematiskt studera en företeelse och för att skaffa djupgående insikter om en viss situation. Metoden grundar sig på direkta observationer och systematiska intervjuer (Merriam, 1994). En fördel med fallstudier menar Bell (2000) är, att det gör det möjligt för forskaren att koncentrera sig på en speciell händelse eller företeelse för att få fram faktorer som påverkar detta. Samtidigt anser han att som observatör har man sitt eget fokus och tolkar viktiga händelser på sitt sätt.

En surveyundersökning kan vara en opinionsundersökning där man ställer samma frågor till ett visst antal personer. En survey syftar till att skaffa fram information om ett representativt urval av populationen. Det kan vara ett förhållandevis snabbt och billigt sätt att få fram information (Bell, 2000).

Dagböcker är ett annat effektivt sätt att skaffa sig information t.ex. om hur olika personer använder sin tid. Enligt Bell (2000) uppstår det problem med representativiteten i alla undersökningar som bygger på dagboksskrivande och här krävs klara och entydiga instruktioner.

4.2 Metodval

Det är viktigt att välja tillvägagångssätt som ger den bästa belysningen av de problemställningar som forskningen är inriktad på. Utifrån vårt syfte att undersöka på vilket sätt man arbetar med daglig medveten rörelseträning, var bandade intervjuer det bästa alternativet att använd i vår forskning. Detta på grund av att vi inte visste tillräckligt inom området för att göra enkäter. Halvstrukturerade frågor var en bra lösning för våra intervjuer, vilket innebär att man har en del fastställda frågor med möjlighet för följdfrågor (Bilaga 1). Det ger en flexibilitet med möjlighet till att fånga upp nyanser och ändra ordvalet, om någon inte förstår formuleringen eller om frågan inte passar just den verksamheten. Fördelen med intervjuer är också att man kan använda sig av citat i resultatet.

Den kvalitativa forskningsintervjun är ämnesorienterad och söker beskriva och förstå meningen hos centrala teman i den intervjuades livsvärld (Kvale, 1997). Intervjupersonen får då möjlighet att berätta från sitt perspektiv och sina erfarenheter och tankar kring ämnet.

Vi skulle också kunna ha använt oss av enkäter, för att få fram hur många skolor som arbetar med medveten rörelseträning och vilka som har det som specialpedagogisk metod. Men vi hade inte fått den helhetssyn som vi eftersträvar och det djup i svaren som vi ville ha.

4.3 Undersökningsgrupp/urval av intervjupersoner

För att hitta "lämpliga" förskolor/skolor som har medveten rörelseträning har vi frågat oss fram och har även genom kollegor undersökt vilka som arbetar på detta sätt. Vår avsikt var att intervjua pedagoger med olika bakgrund och utbildningar såsom lärare, specialpedagoger, idrottslärare och förskollärare. Detta med anledning av att vi ville få insikt i hur man på olika sätt och i olika sammanhang, kan använda sig av medveten rörelseträning i förskolan/skolan. Vi bestämde oss för att fördela intervjuerna mellan oss, förutom den första där vi valde att båda medverka, då denna skola var extra intressant med hänsyn till att forskning bedrivits på denna skola när det gäller motorik kopplad till bl.a. koncentration och skolprestationer. Denna intervju gjordes på en skola där man sedan länge arbetat med extra dagliga fysiska aktiviteter.

Förhoppningar var också att få tips på fler förskolor/skolor där vi kunde utföra våra intervjuer, vilket tyvärr inte blev fallet.

Vi har gjort tretton intervjuer på olika förskolor/skolor dels i en större tätort, dels i mindre tätorter. Fördelningen av de intervjuade ser ut på följande sätt:

Förskolor

- Förskollärare på en förskola 1 – 5 år
- Förskollärare i en syskongrupp

Skolor

- Förskollärare i förskoleklass
- Specialpedagog i liten grupp åk 6
- Speciallärare med utvecklingstjänst på en F – 6 skola
- Speciallärare för F – 7
- Specialpedagog för åk 2 - 7
- Speciallärare för F - 6
- Klasslärare för åk 1
- Klasslärare för åk 2
- Klasslärare för åk 5
- Idrottslärare för åk 4 - 6
- Idrottslärare för åk 4 – 7

4.4 Genomförande

Vi kontaktade rektorer och/eller pedagoger på olika förskolor/skolor via e-mail eller genom telefonkontakt, där vi berättade om vårt examensarbete och syftet med det. Därigenom skapades kontakt med personal som var intresserade av att ställa upp på en intervju. Att bestämma tid och plats har skett via telefonkontakt och intervjuerna är genomförda på de intervjuades arbetsplatser. Den första intervjun gjorde vi tillsammans och vid detta tillfälle ledde den ena av oss intervjun medan den andra observerade. Därefter har var och en försökt att hitta förskolor/skolor som arbetar med daglig medveten rörelseträning och gjort egna intervjuer. Detta visade sig inte vara så lätt, då det inte är så många förskolor/skolor som arbetar på detta sätt. Efter de tretton intervjuerna, bedömde vi dock att vi inte fick fram något ytterligare nytt som kunde tillföras vårt arbete.

Intervjuerna inleddes med att prata lite allmänt för att få en lugn och bra atmosfär. I vissa fall blev vi först visade runt i deras lokaler, vilket också gjorde att det blev en avslappnad

stämning. Kvale (1997) skriver att intervjuaren måste bygga upp en atmosfär där den intervjuade känner sig trygg, och kan tala fritt om sina upplevelser och känslor. Genom att lyssna uppmärksam, visa respekt och förståelse för vad den intervjuade berättar skapas en god kontakt.

Frågorna hade skickats ut i förväg, för att ge möjlighet till förberedelse inför intervjun. Många hade också antecknat en del och verkligen tagit sig tid för oss. Vid samtliga intervjuer har vi använt bandspelare för att på så vis lägga koncentrationen på själva samtalet. Intervjuerna genomfördes på förskolor/skolor i en någorlunda lugn och ostörd miljö. Det var inte alltid lätt att hitta en lugn och ostörd plats. Intervjuerna tog mellan 30 – 45 min och efteråt förhörde vi oss om vi kunde återkomma ifall det var något oklart.

Direkt efter de inspelade intervjuerna gjorde vi våra utskrifter och skrev ner ordagrant vad som blev sagt, vilket var bra, ifall det skulle finnas något oklart med intervjun och den fortfarande var i färskt minne. Vi läste igenom intervjuerna ett flertal gånger för att hitta olika teman i svaren. Resultatet redovisas utifrån dessa teman och vi letade även fram citat som illustrerar teman och tolkningar. Enligt Kvale (1997) ger intervjuцитaten läsaren ett intryck av interaktionen i intervjusamtalet och exemplifierar det material som använts.

4.5 Etik

De etiska aspekterna är viktiga att ta hänsyn till vid all datainsamling, och vi har noga följt de fyra krav och rekommendationer som ställs enligt Stukát (2005). *Informationskravet*, genom att de intervjuade informerades om syftet med arbetet. Vi talade även om att vi skulle spela in intervjuerna på band, för att vi inte skulle gå miste om någon information. *Samtyckekravet*, deltagarna bestämde själva om de ville medverka i undersökningen. *Konfidentialitetskravet*, vi var tydliga med att tala om att det hela skulle anonymiseras, och på så sätt går det inte att spåra vare sig förskola/skola eller person. *Nyttjandekravet*, genom att vi talade om att informationen från intervjuerna endast skulle användas till vårt examensarbete.

4.6 Trovärdighet

Våra intervjuer har varit en bra metod i förhållande till vårt syfte. Men det är viktigt att vara medveten om hur frågorna ställs så att inte frågans formulering leder till att resultatet blir felaktigt. Det är svårt att dra generella slutsatser av kvalitativa intervjuer, där olikheterna är viktigare än likheterna.

Vi har avsiktligt valt ut skolor som arbetar medvetet med rörelseträning. Därför har vi haft ett specifikt underlag som inte går att generalisera till andra skolor.

För att få någon effekt inom det pedagogiska området måste forskningen vara trovärdig och pålitlig (Merriam, 1994). ”Den måste kunna presentera resultat och insikter som verkar vara riktiga för läsaren, andra forskare och lärare” (Merriam 1994, s.174). Reliabilitet och validitet är kvalitetskontroll som hela tiden måste finnas med i en intervjuundersökning.

Människors handlingar och åsikter är komplicerade, och ofta kan olika infallsvinklar, perspektiv och tolkningsmodeller snarare komplettera än utesluta varandra skriver Thurén, (1993). Han menar att inom vetenskapen är det minst lika viktigt med tolkning som systematik, men att det är viktigt att inte påverka resultatet med sina värderingar eller ha önsketänkande och dra slutsatser som inte håller. Det kan inte bli någon absolut sanning, eftersom det är de intervjuades livsvärld vi får fram i intervjuerna och hur de upplever det.

Ett vetenskapligt förhållningssätt kan innebära en blandning av kvalitativa och kvantitativa metoder som kan förenas och tillsammans ge intressanta resultat. Med reliabilitet menas i vilken utsträckning en undersökning kan upprepas med samma resultat, det vill säga hur pålitligt mätinstrument man använder sig av. Genom att vi spelade in alla intervjuerna på band, att vi har skrivit ner ordagrant vad som sagts, och att vi är två som tolkar och analyserar resultaten ökar tillförlitligheten. Tolkingar från kvalitativa intervjuer kan i viss mån innebära värderingar, eftersom vi utgår från vår verklighet och erfarenheter. Läsaren har i sin tur sitt synsätt och tolkingar. Varje utskrift från ett sammanhang till ett annat för med sig en rad bedömningar och avgöranden, vilket kan påverka reliabiliteten (Kvale, 1997). Det begränsade antalet intervjupersoner kan också påverka tillförlitligheten.

En undersöknings validitet eller giltighet beskriver i vilken utsträckning resultatet överensstämmer med verkligheten. För att validiteten eller giltigheten ska bli så hög som möjligt har vi haft syftet med undersökningen i fokus hela tiden. Intervjufrågornas utformning var också en väsentlig del för att vi skulle nå syftet med vår undersökning. När det gäller frågorna skulle de eventuellt ha varit mer öppna för att passa de olika verksamhetsformerna bättre. Hade vi gjort en pilotstudie först, skulle vi förmodligen ha ändrat på utformningen av några frågor. Det finns ytterligare en felkälla när man har med människor att göra, nämligen hur ärliga är de mot dig. Kanske vill de intervjuade vara intervjuaren till lags och ge det svar de tror intervjuaren vill ha (Stukát, 2005). Det är viktigt att vara medveten om sådana eventuella felkällor

5 RESULTAT

Här redovisar vi vårt resultat utifrån våra 13 intervjuer på olika förskolor/skolor med pedagoger som har varierande yrkesbakgrund. Det är 3 klasslärare, 2 specialpedagoger, 3 speciallärare, 2 idrottslärare, och 3 förskollärare. Det representerar 11 skolor och 2 förskolor både i större och mindre tätorter.

Vi presenterar vårt material utifrån olika teman som gestaltade sig i intervjuerna. För att göra texten mer lättöverskådlig har vi delat upp några av teman i olika underrubriker. Resultatet är en sammanfattning av insamlade data där vi beskriver väsentliga delar från intervjuerna samt några citat från dessa.

Våra olika teman är:

- 5.1 Elevhälsa
- 5.2 Orsaker till utökad fysisk aktivitet
- 5.3 Metoder
- 5.4 Effekter
- 5.5 Åtgärdsprogram
- 5.6 Motivation
- 5.7 Ansvar
- 5.8 Det goda exemplet

5.1 Elevhälsa

Elevhälsan har ansvar att undanröja hinder för varje enskild elevs lärande och utveckling genom tidigt förebyggande insatser. All personal ska tillsammans med elever och föräldrar delta i arbetet med att skapa en skola för *hälsa, lärande och trygghet*.

Så har vi haft lite för föräldrarna, vi hade bl.a. en inspirationskväll när vi skulle sätta igång det här med barnen, då vi bjöd in föreningar, föräldrarna fick prova shigong och vi hade någon som pratade kost (speciallärare med utv.tjänst)

Vi hade faktiskt på AP-träffen, hur är vi själva, hur inspirerar vi barnen och hur inspirerar vi föräldrarna (förskollärare 1- 5 år).

5.1.1 Förebyggande och hälsofrämjande

Några förskolor/skolor har en hälsofrämjande profil, vilket kan innebära en ökad satsning på fysisk aktivitet, satsning på den psykosociala miljön och värdegrundsfrågor. I våra intervjufrågor kom även fram hur man arbetar inom förskolan/skolan förebyggande med både hälsa och motorik.

Vi har hälsofrämjande skoldagar, då har man hälsofrämjande arbete Det hade vi senast förra veckan och då hade vi musik, drama, läsning och rörelse. Vi har ett par sådana om året (klasslärare i åk 1).

Vi har en timmes schemalagt värderingsövningar som vi numera kallar Livslära, då jobbar vi med känslor och den mentala hälsan (speciallärare med utvecklingstjänst).

Inom idrotten är det åk 4 som är med i det här Pelle Plump som är om kroppen och då kommer det här med hälsan när man tar pulsen. I åk 5 är det Axa sport games och då får varje elev en liten bok där det står om hur man ska äta och röra sig (idrottslärare 4 – 6).

Flera av de skolor vi besökte arbetar mycket förebyggande. Det finns medveten träning både med fysiska aktiviteter och för den sociala utvecklingen. Pedagogerna pratar mycket med eleverna om vikten att röra sig och på de flesta skolorna var det obligatoriskt med fysisk aktivitet varje dag. Förutom extra fysisk aktivitet har de utökad idrott som kan vara 2-3 tim/vecka.

Om man börjar med rörelseträning i förskolan är kunskapen om vilka elever som behöver fortsatt träning i skolan stor (specialpedagog 2-7).

Jo jättebra, ju tidigare desto bättre, absolut, så är det ju med allt Där tror jag att det är lite brister när det gäller rörelseträning, att det inte finns tidigare observationer och medveten motorikträning (klasslärare åk 5).

Många pedagoger tycker att det vore klokt att träna barnen med medveten rörelseträning redan på förskolan. Barnen behöver göra rörelser som behövs för att bli motoriskt ”färdiga” inför skolstarten. Det fanns förslag att förskolan borde få hjälp av idrottsläraren så alla fick den träning som behövs. Det fanns pedagoger som menar att om barn har kvar spädbarnsreflexer måste dessa tränas bort så tidigt som möjligt eftersom de inte går över av sig själv.

5.1.2 Kosten

I den hälsofrämjande profilen ingick även kosten i helhetssynen på barnen.

Jag och skolsköterskan är ute minst en gång per termin och pratar frukost och mellanmål med alla klasser (speciallärare med utvecklingstjänst).

Vi håller på att bli hälsodiplomerade, där ingår kost, massage och väldigt mycket rörelse (idrottslärare åk 4 – 6).

De har fått skriva kostdagbok, första veckan varje månad under tre månader i följd och det har väckt mycket tankar. Sätter igång en diskussion i hemmet (speciallärare med utvecklingstjänst).

Pedagogerna var eniga om att det handlar om kosten också, att verkligen gå över till hälsosam mat, om skolan ska arbeta hälsofrämjande. Man försöker påverka barnen att ha med sig vettig

mat på utflykter och att det är bra om barnen smakar på grönsaker vid måltiderna. Pedagogerna menar det är viktigt att få med sig föräldrarna i påverkan till rätt kost.

5.2 Orsaker till utökad fysisk aktivitet i skolan

På grund av läroplanstillägget 2003 om daglig utökad fysisk aktivitet, ville vi ta reda på om det var orsakerna till att man hade utökad rörelseträning eller om det var andra anledningar.

Ja, efter det skrev vi vår hälsoplan, att de ska ha utelektion minst en gång i veckan. Sen måste de vara fysiskt aktiva minst 60 min extra, förutom idrotten. Där står att vi ska ha klassrumsgymna också (idrottslärare åk 4 – 6).

De flesta förskolorna/skolorna vi besökte har en hälsofrämjande profil och arbetar med utökad rörelseträning på olika sätt. Läroplanstillägget var orsak till utökad fysisk aktivitet på 4 skolor. På några skolor var det idrottsläraren som initierade den utökade fysiska aktiviteten och höll även i en del aktiviteter.

Läsåret 2002 -2004 började vi med den hälsofrämjande profilen (klasslärare åk1).

Några pedagoger menar att inläringen gick lättare när man kombinerade med rörelser och att det dessutom var roligt. De anser att man lär sig bättre ifall man använder fler sinnen. Eftersom man kan se tydliga resultat av hjärngymna i läsinläringen, är det ytterligare en orsak för några pedagoger att använda sig av den metoden.

Jag tror att det går mycket hand i hand, motorik och inläring (klasslärare åk 5).

Några pedagoger har utökad fysisk aktivitet på grund av att eleverna har koncentrationssvårigheter och är stökiga på lektionerna.

För åtta år sedan hade vi jättebesvärliga elever och det var då vi bestämde att vi måste göra någonting (speciallärare med utv.tjänst).

5.3 Metoder

Vi har delat upp metoderna i olika kategorier för att lättare åskådliggöra på vilket sätt man arbetar inom olika verksamheter.

5.3.1 Klassrummet/förskolan

Här lyfter vi fram de vanligaste aktiviteterna som förekommer inne på förskolan/skolan.

Vi har mycket med rörelsesånger (förskollärare 1 – 5 år).

Klassrumsgymna, massage och avslappning har man vi behov (klasslärare åk 5).

De små barnen har Röris, men vi har även avslappning och massage (spec.lärare med utv.tjänst).

Om eleverna rör sig på lektionstid beror på vilken lärare de har (speciallärare F - 6).

Hur mycket rörelseträning man har i klassrummet eller inne på förskolan varierar en del. Massage och avslappning förekommer oftast vid behov. På en förskola tänker man även på att inte bära upp barnen till skötbordet, utan de får klättra själv och hänga upp sin handduk själv, allt för att dels spara ryggar och dels för barnens motorik. En förskoleklass arbetar mycket med rörelser till rim och ramsor. En annan förskoleklass har hjärngymna varje dag och även regelbunden Kalvingymna. En förskola anser att man har mycket rörelse till olika sånger.

Man har kort man hämtar och kombinerar matte och rörelser, sen har de också rörelsekort som de kan hämta (speciallärare F – 7).

Skrivdans (ritövningar till musik) är det en pedagog som använder sig av. Två skolor har aktivitetskort i klassrummet som eleverna kan ta, när de känner att de behöver röra på sig. Mattegymna förekommer hos någon, det är kort man hämtar med kombination av matte och rörelseaktiviteter. Men omfattningen av t.ex. klassrumsgymna beror säkert på vilket intresse man har.

Om eleverna rör sig under lektionstid beror på vilken lärare de har (speciallärare F-6).

5.3.2 Utomhus

Här beskrivs de vanligast förekommande aktiviteterna utomhus.

Promenader gör vi även med 1 – 2-åringar (förskollärare 1 – 5 år).

Vi går en runda varje dag och det är direkt på morgonen (klasslärare åk 2).

Den vanligaste aktiviteten utomhus är promenader eller en speciell runda man har vid skolan. De skolor som har promenader, har lagt in det varje morgon. Några skolor har gemensamma lekar med barnen. Förskolorna har uteaktiviteter en eller två gånger om dagen. Någon gång i veckan eller månaden gör man en längre promenad. Man försöker även medvetet sporra till aktivitet hos de barn som har svårigheter med motoriken.

Det är likadant med kullen, man kan säga till dom att man kan komma upp på olika sätt, man kan smyga, gå baklänges och hoppa upp (förskollärare 1 – 5 år).

Vi har gjort en motorikbana här, så de brukar gå runt där. På mellanstadiet har vi hopprensutmaningar. Utelektion minst en gång i veckan (idrottslärare åk 4 – 6).

Hinderbana eller motorikbana har man också på ett par förskolor/skolor. Träningskort där de ska fylla i vissa saker som de ska klara av förekommer på en skola. Man samlar poäng på en skola för att kämpa om en hälsopokal, det är då olika fysiska aktiviteter som ger poäng. Olika idrottsföreningar är knutna till två av skolorna, vilka har schemalagda aktiviteter. En skola har även en fadderförening som kommer en gång i veckan. Rastaktiviteter, lekar och hopprensutmaningar förekommer också på några skolor.

5.3.3 Extra motorisk träning

Vi frågade även om det förekommer extra motorisk träning för de elever som har en dålig motorik

Det förekommer på individnivå (förskollärare i förskoleklass).

Vi får hjälp av specialpedagog om vi behöver och det fungerar mycket bra (förskollärare 1–5 år).

Jag kollar alltid förskoleklassen när de kommer, och då tar jag ut dom som är de allra grävsta, som har riktigt besvär med grovmotoriken, som jag sen har till extra träning (idrottslärare åk 4 – 6).

Idrottsläraren har en lektion till förfogande i veckan till de som har extra svårigheter (idrottslärare åk 4 -7).

Det är stora variationer på hur mycket tid som läggs vid extra motorisk träning. Några skolor har träning vid behov, medan andra hade haft, men där fanns inget utrymme längre för det, några har det schemalagt varje vecka. En skola anser inte att det finns behov längre, eftersom de har daglig fysisk aktivitet. Bristen på resurser för extra motorisk träning är mycket påtaglig på några skolor, man menar att barnen kommer efter redan från början. Ofta är det idrottsläraren som har ansvar för den extra motoriska träningen som är schemalagd en gång i veckan.

Förr om åren hade vi specialgymnastik, en gång i veckan, det hade vi inte råd till mer nu (klasslärare åk 2).

Tidiga åtgärder är det ett flertal pedagoger som anser vara viktigt. En pedagog tycker det skulle vara intressant att göra en studie på hur det kan påverka inläringen senare.

Barn leker och rör sig men inte alla och inte tillräckligt mycket, så det skulle absolut vara bra. Barnen kanske inte gör rörelser som behövs för att bli färdiga, så det är klokt (klasslärare åk 5).

5.3.4 Specialpedagogens metoder

Här beskriver vi de olika specialpedagogernas metoder i sin undervisning.

Jag har det mer som pausgymnastik. Vokalerna gör jag som en rolig rapp, vi har även olika röster, det blir så roligt, sen sitter vokalerna. Jag har hjärngympa med korsrörelser och åttorna (spec.lärare F - 7).

Jag har haft många elever som har lärt sig läsa genom att göra brobygget (speciallärare F-6). (Egen kommentar: brobygge =hjärngympa).

En specialpedagog menar att om alla får rörelseträning, har man i alla fall hjälpt de som har motoriska problem. Samman pedagog anser också att motoriska svårigheter måste tränas bort det går inte över av sig själv. Hjärngympa är det två speciallärare och en förskollärare som använder sig av i undervisningen. En specialpedagog i liten undervisningsgrupp anser att morgonpromenaderna är avgörande för hur eleverna orkar med undervisningen sen. Samma pedagog använder sig även av avslappning och massage.

.....när man t.e.x lär alfabetet med ettor och så, så har jag tagit in teckenspråket, för vissa behöver alla sinnen för att lära sig. Även med musik, man kan få in rörelserna till musik (speciallärare F – 7).

Specialläraren här betonar att det framförallt ska vara glädje, arbetsglädje och skolglädje.

5.4 Effekter

Pedagogerna kunde se tydliga effekter inom några områden, när man hade utökad fysisk aktivitet, här presenterar vi de mest förekomna.

Koncentration:

Ett flertal pedagoger påpekar att koncentrationen och uthålligheten ökar efter den fysiska aktiviteten, och att det blir lugnare när barnen kommer in.

Vi hade en pojke som inte kunde sitta still och inte klarade av de fysiska med andra barn. Där föreslog vi föräldrarna att han skulle börja på brottning så han fick lära sig att vara fysisk med andra barn. Samtidigt tränade vi honom med beröringslekar, massage, samt att kunna sitta still och koncentrera sig. Det blev en förändring till det bättre efter ett tag (idrottslärare åk 4 -7).

De är mycket mer koncentrerade, har mer uthållighet och är lugnare när de kommer in. (specialped. i liten grupp).

De här små pojkarna framförallt som vi har, dom har ingen diagnos, men är väldigt okoncentrerade. Dom mår mycket bra av detta, alltså att kunna säga till barnen, att nu tar vi en paus helt enkelt, nu går vi ut och det älskar dom. Dom tar en medveten paus och när du kommer tillbaka så funkade det bättre (speciallärare med utvecklingstjänst).

Social kompetens:

När det gäller det sociala, är det många som anser att motoriken betyder mycket när det gäller att kunna vara med sina kompisar i leken på rasterna. En pedagog har märkt att det är färre konflikter. Ett par pedagoger betonar även betydelsen av kontakten lärare – elev på deras promenader.

En som inte hade den sociala kompetensen riktigt, hur man leker i gruppen, det blev ofta fel och bråk, som nu efter vår medvetna träning, med dels det sociala, men också att vi är ute mycket tillsammans och får ihop dem, som nu är inne i gruppen totalt, inga problem (klasslärare för åk 1).

Man får en annan kontakt elev – lärare, för då har man en chans att gå och prata med någon en halvtimme som man inte hade haft tid att prata med annars, och man får en bra bild av hur de mår, det märks sen att relationen stärks (klasslärare åk 1).

Ja, det är en av dem som jag har nu, när han kom som sexåring, han kunde inte vara med på någon aktivitet på rasterna, han kunde inte gå i trappor och inte springa. Men han har tränat upp sig nu, han kan vara med och leka, han har blivit mycket gladare (idrottslärare åk 4 -6).

Allt hänger ju ihop, så är det ju, är man rörlig och kan röra sig och springa och leka, så har man större social kompetens i lekens virvlar och i samspelet med andra barn absolut. (speciallärare åk F- 7)

Självförtroende:

Genom den utökade motoriska träningen på skolan, anser några pedagoger att dessa elever får möjlighet att träna och visa i en mindre grupp att de kan klara mycket.

Jag har en kille som blivit mycket hjälpt av det här och som har stärkt hans självförtroende enormt. Med den motoriska träningen fick han visa att han klarade mycket (klasslärare åk 5).

Läsning:

En speciallärare märker en effekt direkt när hon har haft rörelser, det blir lättare att jobba sen och hon menar också att kunskapen befästs mycket bättre.

Jag har haft många elever som har lärt sig läsa genom att göra brobygget, tränat bort bl.a. Moro reflexen (speciallärare F - 6).

Hjärngympa och reflexträning har hjälpt många elever att läsa (speciallärare F - 6).

Motorik och hållning:

Med utökad rörelseträning för de elever som hade motoriska svårigheter, kan flera pedagoger se att med bättre motorik ökar barnens möjligheter att vara med i leken. Även kroppshållningen anser man påverkas positivt.

Jag kan se nån elev när vi startade upp det här, hållningen var inte bra, orken fanns inte, konditionen var inte bra, och låg 50 m bak, han var riktigt trött, men nu är det inga problem, han är i täten och har sträckt sig. Kroppshållningen har blivit bättre och självförtroendet ökar också (specialpedagog i liten grupp).

.....det blir dels en vakeneffekt, plus att barnen som har svårt att skriva eller är lite slappa i sin muskeltonus, att de liksom skärper upp sig (speciallärare F - 7).

De har fått bättre hållning (specialped. i liten grupp).

.....han hade aldrig lärt sig att vara fysisk med andra barn. Han visste helt enkelt inte hur man skulle göra eller hur mycket man kunde ta i varandra o.s.v. Det blev bättre när pojken varit aktiv ett tag (idrottslärare åk 4 -6).

5.5. Åtgärdsprogram

I vår undersökning frågade vi också om man hade med motorisk träning i åtgärdsprogrammen.

Nej, det finns inte, men det är en klok tanke (klasslärare åk 5).

Nej, det har vi inte, men jag blev så himla glad när jag fick frågan (speciallärare F - 6).

Ett flertal pedagoger fick en tankeställare och tycker det vore bra om det kom med i åtgärdsprogrammen. Några pedagoger menar också att kommer det med där, måste föräldrarna ta sitt ansvar för att deras barn rör sig.

Vi hade två speciallärare, den ena var väldigt intresserad av det och skickade lite grejor hem som man kunde träna varje dag (klasslärare åk 2).

Däremot finmotoriska svårigheter förekommer i åtgärdsprogram.

Till viss del, men mer finmotorik där de klipper och ritat mm. (idrottslärare åk 4 -6).

5.6 Motivation

För att eleverna ska få en fungerande helhet av god hälsa, är det viktigt att all personal får motivation till att genomföra detta. Pedagogerna ska i sin tur motivera såväl elever som föräldrar så att alla elever får hjälp att undanröja specifika svårigheter.

5.6.1 Ledningen

Vi beskriver pedagogernas uppfattning när det gäller hur de ser på ledningens ansvar vid daglig utökad rörelseträning.

Det är bra att skolledningen är väldigt positiva till det också för vi tar ju det från lektionstid (klasslärare åk 2).

Det är viktigt att det kommer från rektorn och att det sätts ut på schemat (klasslärare åk 5).

Vår rektor är själv idrottsmänniska så han har med öppna armar velat ha detta (klasslärare åk 5).

Det framkommer vid intervjuerna att det är viktigt med direktiv och styrning från ledningen om eleverna ska få daglig fysisk aktivitet. Det krävs ett engagemang uppifrån om det ska kunna genomföras med uppföljning och utvärderingar. Det framgår också att schemalagningen är av stor vikt. På de skolor där fysisk aktivitet är schemalagt blir det verkligen av annars är det lätt att det faller ifrån.

5.6.2 Personal

Här beskriver vi pedagogernas uppfattning om sin egen roll för att hålla rörelseträningen levande.

Jag ska vara som spindeln i nätet för det hälsofrämjande arbetet och måste då vara en kontaktperson som är tillgänglig (spec.lärare med utvecklingstjänst).

Specialläraren här gör i ordning lekar, aktiviteter och avslappningsövningar som personalen kan hämta när de behöver få tips och idéer. Vid skolstarten på hösten ordnas särskilda temadagar för personalen när det gäller fysiska aktiviteter samt kost och hälsa.

Personalen får väldigt mycket friskvård, så jag tror det påverkar också att man ser att jag mår väldigt bra som vuxen och då måste barnen också känna likadant om inte mer (speciallärare utvecklingstjänst).

De flesta pedagoger i undersökningen anser att det är viktigt med fortbildning för att öka medvetenheten bland personalen. Det finns förslag om att ha olika studie- och temadagar bland annat med föreläsare om vikten av daglig fysisk aktivitet, rörelser för inlärning, samt för motionen och hälsans skull. Några tycker att det är bra med fortbildning om motorikobservationer så att fler än specialpedagoger och idrottslärare kan göra det.

Alla pedagoger på förskolan och de som har elever i åk 1-3 behöver ha en god insikt om hur och vad som ska tränas för att nå bästa resultat (specialpedagog 2-7).

Ingen tror väl idag på att låta eleverna jobba på en hel dag utan raster, idrott och inslag av lek och rörelse. Men HUR man aktivt arbetar med detta tror jag inte alltid känns så givet (specialpedagog 2-7).

Ett par pedagoger anser att det är bra om personalen på förskolan och lågstadiet har gemensamma dagar där de får kunskap om rörelsens betydelse. Samtidigt kan de få inspiration till hur man på ett enkelt sätt kan skapa rörelseglädje i och utanför klassrummet. En idrottslärare menar att det ska vara mer fortbildning för de pedagoger som har sin idrott själv, så att eleverna är motoriskt ”rätt” när de börjar i årskurs fyra.

5.6.3 Barn

Vi har även undersökt pedagogernas uppfattning om hur man motiverar barnen att röra sig och förståelsen av det är viktigt.

Det är väldigt roligt att ta in rörelse, för det finns mycket rim och ramsor, där man tar in rörelserna samtidigt, kunskapen befasts mycket bättre (speciallärare, F-7).

Att få med alla sinnen så mycket som möjligt som det går i alla ämnen är ju optimalt. Det blir en glädje på ett annat sätt. (speciallärare åk F – 7).

Pedagogerna tycker att det viktigt med aktiviteter som är lustfyllda och som barnen tycker är roliga, för om glädjen finns med är det enklare att få med barnen.

Då försöker vi prata med dom, om att det är viktigt att kroppen får röra på sig (förskollärare 1 – 5-åringar).

Samtliga pedagoger tycker att det är viktigt att prata med barnen om varför de ska röra sig. De flesta skolor har olika projekt där eleverna rör sig på olika sätt. På en skola har man ofta enkäter när det gäller hälsa och aktiviteter. Detta har man för att ta reda på vad eleverna och personalen tycker både om det man gjort och för att få in nya förslag. Då känner alla sig delaktiga och det blir mer omväxlande. När våren kommer är många av klasserna ute och går en stund varje dag och man köper in hopprep till alla klasserna. På en skola går man till badhuset och simmar var fjärde vecka och på en annan går man en gång i veckan. En förskola går till lekplatsen som ligger en bit bort för då får barnen både promenad och lek.

5.6.4 Föräldrar

Man försöker på olika sätt få med föräldrarna i det hälsofrämjande arbetet på de olika förskolorna/skolorna.

Men där är föräldrarna nästan ännu viktigare än barnen alltså att man får med sig dom, förstår att det faktiskt är rätt viktigt det här (klasslärare åk 2).

Det är bara positivt, det tar de ofta upp när det är frågan om synpunkter, det är så bra med promenaderna (förskollärare 1-5).

Pedagogerna som vi har intervjuat, tycker att det har varit enkelt att motivera och få med sig föräldrarna, och överlag är föräldrarna mycket positiva till utökad fysisk aktivitet. På de skolor där eleverna har fått lite längre skoldagar på grund av den extra motoriska träningen, upplever föräldrarna det inte som negativt utan anser att det för med sig så mycket mer som är bra.

Eleverna har fått lite längre dagar för att kunna ha daglig fysisk aktivitet, det blir så eftersom eleverna måste ha sin timplan (klasslärare 4-6).

På förskolan försöker pedagogerna motivera föräldrarna att det är viktigt att inte bära och skjutsa barnen överallt utan att låta dem gå själv. De ser att det är många barn som trots hög ålder, kommer i vagn eller så blir de inburna. Pedagogerna förstår att det inte alltid är så lätt för det är ”stressiga tider”. Pedagogerna på skolan pratar med både barn och föräldrar om att själv ta sig till skolan istället för att bli skjutsade på cykel och i bil.

För att få med sig föräldrarna anordnas bl.a. föräldramöte med olika teman där det har varit föreläsare eller aktiviteter. På en skola har eleverna avtal med sina föräldrar som innebär att tillsammans samla poäng genom aktiviteter vilket är mycket uppskattat.

Så har vi haft lite för föräldrarna, så då fick barnen hem ett tre veckors schema, så när föräldrarna hade rört sig 30 min om dagen så signerade barnen, så fick de en familjebiljett till badet (speciallärare med utvecklingstjänst).

Vi hade bl.a en inspirationskväll när vi skulle sätta igång det här med barnen, då vi bjöd in föreningar, föräldrarna fick prova på qigong och vi hade någon som pratade kost (speciallärare med utvecklingstjänst).

Man kan ju ha ett föräldramöte med föreläsare som har med rörelse att göra, sen ändå prata ibland om vikten av att röra sig, men så vet vi idag, det är ju tidsbrist (förskollärare 1-5 år).

5.7 Ansvar

Ansvar för vem som har hand om den utökade rörelseaktiviteten och de barn som behöver extra motorisk träning beskriver vi här.

Vi brukar föreslå vad föräldrarna kan träna hemma, men det är då i ganska speciella tunga fall. (klasslärare åk 2).

Skolsyster eller om det är något speciellt som gymnastikläraren se (special. F-6).

Vi får hjälp av specialpedagog om vi behöver och det fungerar mycket bra (förskollärare 1-5 år).

På de flesta förskolor/skolor anser man sig inte kunna fånga upp de elever som behöver hjälp med motoriken. Ett par skolor testar sina elever med MUGI inför skolstarten vilket görs av idrottslärare och specialpedagog. Sen är det idrottsläraren som har ansvaret att eleverna får extra träning efter behov. På några skolor är det klasslärarens ansvar att fånga upp och slå larm om det finns barn med motoriska problem och då får eleverna hjälp med att tränas vid något/några extra tillfällen i veckan av idrottsläraren.

6 ANALYS AV RESULTAT

6.1 Elevhälsa

Flera skolor som vi besökte arbetar både förebyggande och med hälsofrämjande skoldagar och andra är på god väg. Vissa skolor har en hälsopedagog och andra har specialpedagoger, som tillsammans med idrottsläraren, skolsköterskan och i vissa fall ledningen, har det övergripande ansvaret med arbetet för en god hälsa.

De flesta pedagogerna kan se ett samband mellan rörelse, lärandet och näringsriktig kost och att det har stor betydelse för elevernas utveckling både fysiskt och psykiskt. De tycker att det är viktigt att man pratar mycket med eleverna om kroppen och varför det är viktigt med aktiviteter och rätt kost.

Många anser att mer medveten rörelseträning för barnen redan i förskolan kan lägga grunden till en bättre motorisk färdighet inför skolstarten. En speciallärare menar att om det finns rester kvar av spädbarnsreflexer bör dessa tränas bort i förskoleåldern. Positivt är att över lag vill man satsa mer på motorikträning i förebyggande syfte på förskolenivån för åldrarna 1-5.

6.2 Orsaker

Vi har medvetet valt skolor med utökad fysisk aktivitet, men vi blev ändå lite glatt överraskade över att man på några skolor hade arbetat i åtskilliga år med hälsofrämjande profil. Förvånansvärt är också att en speciallärare på en skola har haft hjärngympa sedan lång tid tillbaka och ändå har skolan i övrigt inte anammat betydelsen av utökad rörelseträning. Gemensamt för alla pedagogerna är att de kan se klara vinster med utökad rörelseträning och framförallt positiva effekter hos barnen. På en skola har de haft väldigt besvärliga elever för några år sedan och då bestämde man sig för att ha utökade fysiska aktiviteter, vilket har fallit väldigt väl ut för både personal, elever och föräldrar. Däremot är läroplanstillägget inte en vanlig orsak till den utökade rörelseträningen, vilket vi hade räknat med. Eftersom man kan se en effekt med läsinläringen efter att ha hjärngympa som metod, är detta en orsak till medveten rörelseträning.

6.3 Metoder

Vi blev mycket förvånade över att så få hade klassrumsgympa som vi tycker skulle vara en enkel och rolig form av rörelseaktivitet. Valet av aktivitet styrs säkert av vilket intresse man

har som pedagog. Promenader var mest förekommande och det kan ju bero på att det inte kräver så mycket planering. Även planerade lekar ute har några pedagoger som en extra utökad fysisk aktivitet. Ett trevligt sätt för barnen är också aktivitetskort eller rörelsekort att kunna ta vid behov. Lite oroväckande är att man ej har tillräckliga resurser för de barn som behöver extra motorisk träning. Det är inte någon självklarhet att barnen testas motoriskt vid skolstart. De skolor som har extra motorisk träning för barn med motoriska svårigheter upplever det som mycket positivt, då de kan se tydliga positiva effekter hos barnen. Några speciallärare och även en förskoleklass arbetar regelbundet med hjärngymnastik och inläring genom rörelser. De flesta skolorna har utökade idrottslektioner och några satsar extra på olika rastaktiviteter. För att sporra eleverna förekommer också tävlingar, det kan vara hopprensutmaningar eller olika fysiska aktiviteter som ger poäng. Detta kan även göra att sammanhållningen i klassen stärks när man har ett mål att kämpa mot tillsammans.

6.4 Effekter

Här ser de intervjuade tydliga och positiva effekter av extra rörelseaktivitet. Koncentrationen, uthålligheten, bättre kroppshållning, konditionen och framförallt den sociala biten är några. Några pedagoger kan märka en tydlig skillnad när man efter en tid har haft planerade lekar och barnen fungerar då socialt bättre. Man märker skillnad ifall man inte har gått promenaden som man brukar, det är mer roligt på lektionen. Några speciallärare menar att kunskapen befästs mycket bättre. När förskolebarnen har gjort en längre utflykt upplever också personalen att de får ut väldigt mycket av sin rörelse, och det är inte så oroligt när de kommer tillbaka till förskolan. Att det är så effektivt med promenader överraskar oss en del. Promenader skapar kontakter mellan lärare och elev, att kunna gå och prata med varandra som man inte har tid till annars. De skolor som har extra motorisk träning för elever med motoriska svårigheter kan se att när barnens motorik förbättras, kan de vara med i leken igen, och att självförtroendet ökar i samband med att man klarar av mer. Detta måste tyda på att både motorik, uthållighet och självförtroende förbättras avsevärt genom extra träning.

6.5 Åtgärdsprogram

Vi hade förväntat oss att man hade mer motorik i åtgärdsprogrammen på dessa skolor, där medvetenheten var stor om betydelsen av rörelseträning. Det som var positivt med frågan var att det blev diskussioner ute på flera skolor kring detta, att man nog borde tänka på att få med

det i ett åtgärdsprogram. Man kan kanske hoppas på att det kommer med i IUP (individuellt utvecklingsplan). När det gäller finmotoriken kunde det däremot stå i åtgärdsprogrammen.

6.6 Motivation

Det är stor skillnad på ledningen på de olika skolorna. Någon skola har en rektor som själv är idrottsmänniska och är väldigt positiv medan någon är mindre engagerad och där händer inte så mycket. Det framkommer tydligt att ledningens roll är väldigt viktigt, att direktiv måste komma uppifrån och att aktiviteterna sätts ut på schemat. På en skola är så inte fallet och där finns väldigt lite extra fysiska aktiviteter utöver den ordinarie idrotten. Där försöker specialläraren motivera de övriga pedagogerna eller så tar hon hand om det själv genom att träna eleverna. Andra pedagoger tycker att det ibland är dålig styrning från rektorn och då är det svårt att motivera övrig personal på skolan.

På en del skolor ordnas friskvård, temadagar och Kick Off med olika föreläsare för att uppmuntra och motivera personalen. Men det finns också skolor som inte lägger så stor vikt vid det, vilket förvånade, eftersom där finns personal som är väldigt engagerade. En av skolorna har inte ledningens stöd och specialläraren menar att rektorn har andra viktigare uppgifter att tänka på. På många skolor finns önskemål om utbildning både med interna och externa föreläsare och aktiviteter av skilda slag som berör god hälsa. En idrottslärare anser att de lärare som har sin egen idrott bör få mer kunskap om motorik.

För att *motivera barnen* är det viktigt att glädjen finns och att använda sig av varierande aktiviteter. Genomgående på de olika förskolorna/skolorna är att det ska vara aktiviteter som barnen tycker är roliga och lustfyllda. På en skola använder man enkäter för att ta reda på vad både personal och elever tycker om att göra och vilka önskemål som finns. Man vill gärna att eleverna ska känna sig delaktiga.

Alla pedagogerna är överens om att ett fungerande föräldrasamarbete är viktigt för att hjälpa eleverna i deras utveckling. För att motivera föräldrarna har flera skolor föräldramöte med olika hälsotema där det har förekommit både föreläsare, film och olika aktiviteter. Över lag är föräldrarna motiverade till utökade aktiviteter och det anses inte speciellt svårt att få dem med sig.

6.7 Ansvar

Det råder stora olikheter på skolorna angående vem som har ansvaret för att elever med motoriska problem får hjälp och vem som ska utföra det. En specialpedagog tycker att det ska åtgärdas på samma sätt som med övriga elever som behöver extra hjälp av något slag. Andra

tycker att det är klassläraren som har ansvaret och på några skolor är det specialpedagog eller idrottslärare och på någon skola idrottslärare och specialpedagog tillsammans. Skolsköterskan är involverad på några skolor och på vissa skolor får föräldrarna ta ett större ansvar. På de flesta förskolor/skolor anser man sig inte kunna fånga upp alla elever, både resursmässigt och ekonomiskt, som behöver motorisk hjälp. Det förvånade mycket att det inte finns tydligare ansvarsområden utan att det är så väldigt olika på skolorna. Då är det inte konstigt att så pass många elever har problem och inte får den hjälp de behöver.

7 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Vårt syfte med undersökningen var att undersöka hur man arbetar med daglig medveten rörelseträning på olika förskolor/skolor, och även ta reda på om man kunde se några effekter hos barnen. Vi har också undersökt hur man organiserar den dagliga fysiska aktiviteten och om man har någon extra motorisk träning för barn med svårigheter i sin motorik.

I den genomförda intervjuundersökningen visade resultaten på betydelsen för framförallt koncentrationen, av utökad rörelseaktivitet. Den sociala utvecklingen var också framträdande, att kunna vara med kamraterna i leken när man hade fått en bättre motorik. Eftersom flera skolor/förskolor som vi besökte hade en hälsofrämjande profil, så var det inte bara extra rörelseträning man satsade på, utan kosten var också involverad och någon skola hade även värderingsövningar på schemat.

Undersökningen visade tyvärr att det inte fanns resurser för extra motorisk träning för barn med motoriska svårigheter på så många skolor, men man ansåg ändå att tidiga satsningar var viktiga. Den fysiska aktivitet som förekom mest var promenader. På förskolorna hade man uteaktivitet en eller två gånger om dagen och då fick barnen utlopp för mycket av sin rörelse där. Några skolor hade föreningar knutna till sig som stod för olika aktiviteter. De extra fysiska aktiviteterna på skolorna var schemalagda, men det förekom även att man hade någon rörelseaktivitet vid annan tidpunkt och även planerade rastaktiviteter.

Lättillgängliga aktivitetsförslag och rörelsekort för att underlätta för personalen vid utökad rörelseträning ansågs vara värdefullt. Någon person som är ”spindeln i nätet” behövs också för att hålla en hälsoplan vid liv. För att motivera personalen krävs både fortbildning och regelbundna satsningar enligt intervjuerna. Man behövde ”påfyllning” för att det ska bli lustfyllt. Ledningens ansvar för att organisera den fysiska aktiviteten visade sig också vara en viktig del.

Specialpedagogerna/speciallärarna i undersökningen, arbetade väldigt medvetet utifrån rörelsens betydelse för inlärningen med en stor insikt i att alla sinnen behövs för att lära sig. I åtgärdsprogrammen var det mycket ovanligt att man tog med rörelseträning, däremot skrev man om finmotoriken. Men det gav flera skolor något att tänka på när vi tog upp det i intervjun.

På de skolor och i den förskoleklass där man använde sig av hjärngympa, menade pedagogerna att det gav ett mycket bra resultat eftersom korslaterala rörelser hjälper till att befästa kunskapsinlärningen.

7.1 Elevhälsan

Flera skolor som vi besökte arbetar både förebyggande och hälsofrämjande vilket går i linje med utbildningsdepartementet SOU 2000: 19 för en god hälsa hos alla elever.

I tillägget i Lpo 94 om daglig fysisk aktivitet står det ”Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas” och i Lpfö 98 står att förskolan ska sträva efter ”Vikten av att värna om barnens hälsa och välbefinnande.”

Elevhälsa handlar om att förebyggande främja hälsa hos alla barn/elever men att ha fokus på de elever som är i behov av stöd och hjälp för sitt lärande samt utgå från friskfaktorer som är ett salutogent perspektiv. Hälsan påverkas av individens upplevelse av delaktighet, inflytande och möjligheter att påverka och få återkoppling. Detta menar Antonovsky (1991) leder till KASAM, vilket är en livshållning, som hjälper oss att hantera de problem som vi ställs inför i livet, och med fokus på friskfaktorer blir vi mer mentalt rustade. Både Antonovsky (1991) och Bronfenbrenner (Hwang & Nilsson, 2003) menar att *allt* har ett sammanhang med elevens livssituation som måste ses ur ett helhetsperspektiv om barnen ska må bra. Kiphard (Stenberg, 1992) är också inne på denna linje och anser med sin psykomotoriska utvecklingsteori att barns självkänsla, självförtroende och motorisk handlingskompetens är förankrade i en helhetssyn på barnets utveckling. Vår undersökning visar att de flesta pedagoger som vi intervjuade också är av denna åsikt och menar att allt hänger ihop. De kan se sambandet mellan rörelse, inlärning och näringsriktig kost. Ehdin (1999), Ellneby (1999), Hannaford (1998), Ingvar (1996), Klinta (1998), Nilsson (2006) med flera anser att vi ska sträva efter en balanserande helhet, där hjärnan och kroppen är i symbios eftersom alla delar hänger samman och samarbetar.

”De flesta som arbetar inom elevhälsan vill arbeta mer hälsofrämjande och mindre behandlande” (Gustavsson, 2001 s.26).

För att göra detta anser vi att skolan måste bli bra på att kartlägga varje barns starka sidor och utgå från friskfaktorer. Seligman (Nilsson, 2006) menar att med Positiv psykologi fokuserar vi på våra starka och positiva sidor och när de lyfts fram kompenserar det dom svaga. Detsamma menar Antonovsky (1991) som med det salutogena perspektivet utgår från hälsan, vilket innebär att fokusera på friskfaktorer. Genom motionsrekommendationer (NCFE, 2005) för barn under uppväxten, går det att främja god hälsa som vuxen, vilket Kemper (NCFE, 2005) har visat i ett forskningsprojekt. Detta anser vi vara ytterligare en aspekt på att skolan ska få in mer rörelser i förebyggande syfte och att skapa en helhet i ett hälsofrämjande arbete.

7.2 Orsaker

Ett flertal skolor vi besökte hade utökad idrott, men tittar man över tid så har idrottslektionerna enligt timplanen minskat betydligt. Bronfenbrenner menar att förordningar och bestämmelser på makronivå berör varje barn på mikronivå (Imsen, 2003). Politiska beslut som innebär en minskning i antalet idrottstimmar, påverkar barnens möjlighet till fysisk aktivitet under skoltid. Många av de skolor vi besökte hade utökad idrott eftersom man arbetade hälsofrämjande. Av erfarenhet vet vi att barn idag tillbringar mycket tid med elektroniska spel och data, därför bör vi inom skolan, där vi når alla barn, tänka på hur mycket tid som läggs på fysiska aktiviteter. Vi tror att en ökad satsning på fysisk aktivitet med rörelseglädje, kan leda till att fysisk aktivitet blir en naturlig del av livet.

Enligt läroplanen (Lpo 94) ska lärandet kännetecknas av lek och allsidig rörelseträning, detta anser vi är en bra orsak för att få in mer rörelse i lärandet. Men även om det står i läroplanen var det inte lätt att hitta skolor som arbetade med medveten rörelseträning. Läroplanstillägget 2003 var orsak till utökade fysiska aktiviteter på några skolor, men de flesta förskolor/skolor vi besökte hade en hälsofrämjande profil där man såg till både kost och rörelser. Ehdin (1999) skriver att vi ska sträva efter en balanserande helhet där alla delar hänger samman och samarbetar.

7.3 Metoder

Några förskoleklasser hade rörelser till rim och ramsor. På förskolorna vi besökte hade man rörelse- och sånglekar, detta är ett bra och roligt sätt att röra sig för de yngre barnen. Det är framförallt glädjen av att röra sig som vi ska locka fram. Både Ericsson (2005) och Ingvar (2006) skriver att man i förskolan har stora möjligheter att utveckla och automatisera grovmotoriska rörelser.

För att lära in vokalerna gjorde någon speciallärare det med en rap, och denna pedagog ansåg att barnen lärde sig snabbare på detta sätt och det blev en arbetsglädje. Vi menar att en undervisning som innehåller lekbetonade rörelser, underlättar inläringen och gör den mer lustfylld. Wolmesjö (2002) skriver att all träning bör vara lekbetonad och gärna med rörelser. Kadesjö (2001) nämner rörelse- och sånglekar som bra avbrott. Även Johansson (2005) skriver, för att barnen ska behålla sin koncentration är det viktigt med pauser, undervisning ska inte bara vara påfylld.

Lek som pedagogisk metod för skolbarn är ett utmärkt tillfälle till mer anpassad undervisning enligt Welén (2003). Kiphard anser att leken främjar barnets utvecklings- och inlärningsprocess och ser den som ett medel för att utveckla olika kompetensområden

(Johansson, 2005). Lekens betydelse för inläringen betonas av både Sandborg & Holmdahl (1993), Hannaford (1998) och Ellneby (1999). I leken tränas både samarbete, motorik och social kompetens. Detta framhölls även i intervjuerna hur de genom planerade dagliga lekar hade fått ihop gruppen.

Ett flertal skolor hade promenader schemalagda varje dag och Hannaford (1998) menar att rörelser aktiverar hjärnan till att tänka bättre och det blir lättare att koncentrera sig. På någon skola gjorde man naturstudier samtidigt på promenaderna, och använde sig av det i undervisningen sen. Detta gör att fler sinnen stimuleras, samtidigt som det blir en fysisk aktivitet. Enligt Kiphard är det genom lek- och lustfyllda rörelseaktiviteter, som barnets aktivitetslust väcks och som leder till barnets motivation (Johansson, 2005). Även Ellneby (2005) anser att vakenheten ökar i hjärnan vid rörelser.

Massage och avslappning var inte så vanligt förekommande bland de intervjuade. På en skola där man hade regelbunden massage, ansåg eleverna, enligt en enkätundersökning, att det var bra som det var. Ehdin (1999), Ellneby (1999) samt Uvnäs Moberg (2000) skriver om den lugnande inverkan beröring har, och att det samtidigt sänker stresshormonet kortisol. Uvnäs Moberg (2000) menar att effekterna är långvariga och påverkar vårt centrala nervsystem som i sin tur stärker immunförsvaret och förbättra matsmältningen. Hon menar också att mycket beröring stärker nervsystemet så det blir mer stresståligt vilket gagnar både barn som vuxen.

Hannaford (1998) skriver att rörelser aktiverar hjärnan och att inläring sker i hela kroppen. Några skolor i undersökningen integrerade sin undervisning med rörelsekort eller mattegympa och enligt Boström (1998) aktiveras hela sinnessystemet genom att använda olika rörelseaktiviteter. Detta anser vi vara en rolig metod för barnen, att själv kunna ta ett aktivitetskort och det kräver inte så mycket planering.

Gardner (1994) poängterar hur viktigt det är att vi tar hänsyn till på vilka olika sätt vi stimulerar barnen. Han menar även att det kan medföra konsekvenser för barnet hur man lägger upp pedagogiken. Ingvar (2006) anser att det allra viktigaste i lärandet är den sociala återkopplingen eftersom det formar hjärnan. Så först måste den pedagogiska relationen fungera och sedan kommer den pedagogiska situationen. Med variation av arbetssättet ger man barnen större möjligheter att utvecklas. Därför tror vi att man genom olika rörelseaktiviteter och olika sinnen stimulerar till inläring.

7.3.1 Specialpedagogens metoder

I vår undersökning ville vi även titta på hur man inom det specialpedagogiska arbetet använde sig av medveten rörelseträning.

Specialpedagogerna/speciallärarna i undersökningen var väldigt medvetna om rörelsens betydelse för lärandet, och att det behövs struktur, tydlighet och igenkännande. Klinta (1998) menar att detta är det grundläggande vid arbetet med barn i behov av särskilt stöd och skriver om Sherbornmetoden som bygger på kroppsmedvetenhet, självförtroende och kommunikativ förmåga. Hon anser att Sherbornmetoden är en av de bästa metoderna inom specialundervisningen för barn med inlärningssvårigheter, eftersom det är övningar som grundar sig på en helhetssyn på barns utveckling och som med fördel kan användas i klassrummet.

Speciallärarna i undersökningen pekade speciellt på att deras elever upplevde en större arbetsglädje i sin undervisning då de hade rörelser med, och ansåg även att inläringen befästes bättre. En speciallärare tog med teckenspråket vid alfabetsinläring, och för att lära vokalerna gjorde man det med rap samt med olika röster. Man menade att rörelser och rytmer gjorde att barnen lär sig snabbare och det blir lekfullt.

En av speciallärarna i undersökningen använde reflextestning, när man misstänkte att det fanns rester kvar av de primitiva reflexerna, och har fått många bra resultat genom att träna bort dessa. Enligt Sohlman (2000) kan dessa reflexer ställa till väldigt mycket problem för koncentrationen och därmed inläringen.

Ellneby (1999), Hannaford (1998), Boström (1998) för att nämna några, menar att stress är roten till många inlärningsproblem då det blockerar samarbetet mellan hjärnhalvorna och kan skapa låsningar i både tanke och handling. De menar att speciellt hjärnintegrerade övningar kan stärka inläringen, minska stressen och underlätta lärandet för elever med läs- och skrivsvårigheter och båda anser att hjärngympa är en mycket bra metod. Ett par av våra intervjuade speciallärare använde sig av den metoden och ansåg att det har hjälpt många barn både att slappna av och lära sig läsa. Hannaford (1998) med flera menar att hjärngympa har positiva effekter för alla och det finns program med rörelser som med fördel kan användas i klassrummet. Genom att använda dessa enkla övningar ett par minuter dagligen, kan många barn få hjälp till ökad koncentration. En del av dessa övningar har vi lagt i bilaga 2.

Motorikobservationer gjordes på några av skolorna inför skolstarten, antingen av specialpedagoger eller av idrottsläraren och ibland tillsammans, men sällan av någon annan pedagog. Vi skulle önska att det kunde ske mer kontinuerligt och helst redan i tidig förskoleålder för att snabbare rätta till eventuella brister. Kadesjö (2001) pekar på att

motoriska svårigheter hos barn kan leda till koncentrationssvårigheter och Berglund (2000) menar att koncentrationssvårigheter är det dominerande problemet i skolan. Eftersom motoriska svårigheter inte går över av sig själv utan behöver tränas bort vore det önskvärt att pedagoger inom olika verksamhetsområde fick mer kunskaper om både observationer och träning. Både Ericsson (2005) och Kiphard (Johansson, 2003) anser att lärare, och kanske speciellt specialpedagoger behöver ha goda kunskaper och tillgång till olika motorik- och perceptionsövningar. Vi tycker att alla pedagoger och absolut förskollärare, ska ha den kunskapen för att i förebyggande syfte tidigt träna barnens motorik.

Det finns många olika metoder som alla på olika sätt hjälper barnen till bättre koncentration. Vi anser att man kan se de olika metoder som kompletterande och inte konkurrerande eftersom olika barn behöver olika hjälp.

7.4 Effekter

Flera författare (Kadesjö, 2001; Berglund, 2000; Ellneby, 1999; Nordlund, 1998 m.fl.) skriver att rörelseträning ökar koncentrationsförmågan hos barn. Vår undersökning visade också att pedagogerna ansåg att barnen var mer koncentrerade efter en fysisk aktivitet. Många pedagoger märkte tydligt att barnen hade en bättre uthållighet och koncentration efter deras dagliga promenader. Kiphard (Stenberg, 1992) menar i sin psykomotoriska utvecklingsteori att rörelser har en positiv effekt på inlärningsprocessen. Även Wallenkrans (1997) betonar att rörelseträning kan öka den totala inlärningsförmågan hos barn med inlärningsvårigheter. Flera av de intervjuade speciallärarna/specialpedagogerna ansåg att rörelse underlättade lärandet hos deras elever. Wallenkrans (1997) skriver att motorisk träning inte botar några läs- och skrivsvårigheter, men ska ses som ett redskap i ett helhetsperspektiv.

Flera av de intervjuade menade att under promenaderna var det mycket social kontakt både mellan barnen och mellan barn och vuxen. Detta tolkar vi som att dialogen bidrar till social gemenskap och kanske även stärker och stimulerar språkutvecklingen. Såväl Sandborgh-Holmdahl (1993) som Dessen (1990) skriver att lek och rörelse bidrar till utvecklingen av en god självbild och social förmåga, men även att en god motorik är viktigt för en bra självbild. Några pedagoger hade också märkt hur självförtroendet ökade när barnen motoriskt klarade av lekar och hade ökat sin kondition. Man kunde även se att kroppshållningen blev bättre hos barnen. Enligt Kiphards psykomotoriska teori utvecklas barnets självkänsla och självförtroende genom lek och olika rörelseaktiviteter (Johansson, 2005).

En av pedagogerna i undersökningen berättade om en elev som inte kunde vara med i leken på rasterna på grund av dålig motorik. Men efter att ha tränat upp motoriken, kunde han vara med och leka, dessutom hade han blivit gladare. Mellberg (1993) skriver att barn med dålig motorik drar sig ofta undan eller blir uteslutna från lekar. Detta menar vi påverkar den sociala kompetensen hos barnet som i sin tur kan påverka inläringen. Även Ericsson (2005) pekar på ett samband mellan dålig motorik - dålig social gemenskap - dålig självkänsla.

En pedagog beskrev speciellt en elev som hade haft svårt i kontakten med andra barn, men efter deras dagliga medvetna utökade rörelseträning genom promenader och organiserade lekar kunde hon se en klar förbättring.

De flesta pedagogerna i undersökningen kunde se positiva effekter hos barnen med utökad daglig rörelseträning. Därför vore det önskvärt att man satsar på utökad rörelseträning och utökad idrott på skolorna, för att få in fysiska aktiviteter på ett naturligt sätt och för att leva upp till läroplanens tillägg. Enligt Antonovsky (1991) ökar vi förutsättningarna för att våra barn ska klara sig bra i skolan med ett salutogent hälsoperspektiv.

Specialpedagogen på en skola hade gjort en enkät bland sina elever och frågat sina elever om vad de får ut av sin dagliga promenad. Eleverna hade då svarat att deras dagliga promenader gav dem frisk luft, tränade deras kropp för att orka mer och att de hann berätta och prata med varandra. Ericsson (2005) skriver att det har stor betydelse att eleverna får kunskap och förståelse för varför man gör olika rörelser och aktiviteter.

7.5 Åtgärdsprogram

Då inte motoriken var med i åtgärdsprogrammen på de förskolor/skolor vi har besökt i vår undersökning, kan man hoppas det i alla fall kommer med i IUP framöver. På några skolor väcktes frågan till diskussion när vi tog upp det i våra intervjuer.

Trots kunskap om vikten av rörelser var det sällan förekommande i något åtgärdsprogram, men däremot finmotoriken kunde vara med. Det var mycket ovanligt att åtgärdsprogram innehöll något som hade med motorisk träning att göra. Stenberg (1992) skriver att enligt Kiphard kan inlärningsproblem härröra från brister i rörelsefunktionerna och menar att man inte förutsättningslöst vid planering av hjälpåtgärder ska utgå från beteendestörningar. Det positiva var att flera pedagoger började tänka att, om motorisk träning är med i åtgärdsprogrammet, kan föräldrar också göra en viktig insats. Det ökar också medvetenheten om sambandet med en bra motorik för att underlätta vid lärandet.

7.6 Motivation

På många skolor fanns önskemål om kompetensutveckling med såväl teoretisk som praktisk utbildning i att observera och stimulera motorisk utveckling. Detta kan ske i form av studie- och temadagar, med både interna och externa föreläsare, så att personalen får en större kunskap om rörelsens betydelse för inläring. I vår undersökning ansåg en idrottslärare att de pedagoger som har sin egen idrott, främst då på lågstadiet, borde få mer kunskap om motorik. Men varför kan det inte gälla alla pedagoger? Enligt Kiphard (Stenberg, 1992) bör alla pedagoger ha kunskap om rörelseutveckling för att se om det kan vara en orsak till inlärningsproblem hos eleven.

Det finns många exempel på pausgymna både att använda i klassrummet och på rasten med eller utan musik och det förvånade oss att det inte användes mer på skolorna. En god idé, som förekom på en skola, är att ordna material som är tillgängligt för pedagogerna och som kan motivera till att prova klassrumsgymna. SISU idrottsböcker har mycket att välja på av olika rörelseprogram både i och utanför klassrummet och vi har lagt ett förslag i bilaga 3.

Det fanns också önskemål om fortbildning i motorikobservationer, och det vore en god idé att pedagoger i olika verksamheter inom förskola/skola fick den kunskapen. Då får skolan ett effektivare användande av befintliga resurser och observationerna finns alltid med i verksamheten och inte endast inför skolstarten. MUGI som är framtaget av Ericsson (2005), och som används med gott resultat på ett par av skolorna i undersökningen, tycker vi är ett bra alternativ och även att lägga in reflexkontroll i fortbildningen. Enligt Sohlman (2000) påverkas både grov- och finmotoriken när det finns rester av spädbarnsreflexer kvar. Det finns övningar i träningsprogram som Sohlman menar är enkla att utföra och som passar bra på förskolan med de små barnen. Om detta genomförs kan vi börja hoppas på att motorikträning läggs in både i åtgärdsprogram och i de individuella utvecklingsplanerna IUP.

Ett bra sätt, som förekom på några av våra intervjuade skolor, är att ordna inspirationskvällar i friskvård med föreläsare och instruktörer. Då kan pedagogerna, tillsammans med föräldrar och elever, prova på olika aktiviteter. Alla vuxna måste jobba mot ett mindre stressat beteende, vilket gäller såväl pedagoger som föräldrar, eftersom inläringen kan påverkas av detta. Enligt Wolmesjö (2002) är dans, gymnastik, sång, yoga, klassisk musik, massage och avslappningsövningar bra aktiviteter för att minska stress. Dessutom påverkar massage och yogaövningar nervsystemet så det inte blir en störd kemibalans i hjärnan något som enligt Ehdin (1999) kallas för "hjärnstress". Sen får vi inte glömma att personalvård behövs för att skapa både en fysisk och psykisk god hälsa och vi anser att skolor över lag skall satsa mer på den vården i förebyggande syfte.

7.7 Ansvar

Det framkom i vårt arbete att de skolor som har ett fungerande arbete med daglig fysisk aktivitet oftast har en tydlig ledning med positiv inställning till elevhälsa. Undersökningen visade klart att de flesta skolorna inte hade utökade aktivitet på grund av det nya tillägget i läroplanen (Lpo 94), där skolan ska strävas efter daglig fysisk aktivitet, utan för att de arbetade efter en hälsofrämjande profil. Det visade sig också att schemalagningen av daglig fysisk aktivitet är viktigt och att det måste komma direktiv från ledningen. I vår undersökning fanns skolor där eleverna i de lägre åldrarna fått lite längre skoldagar eftersom den obligatoriska timplanen måste följas. Pedagogerna anser att det har fungerat bra med daglig fysisk aktivitet, eftersom ledningen har varit engagerade om att det skulle genomföras. Det har också ställt krav på en mer flexibel resursanvändning där all personal, utifrån sin kompetens, tar ett gemensamt ansvar och hjälper varandra över gränserna. Pedagogerna menar att det är viktigt med tydliga mål från ledningen, så all skolpersonal blir engagerade och förstår vidden av att utgå från hela skolans behov. Det finns skolor som har specialpedagog/lärare med utvecklingstjänst med en samordnande funktion knuten till ledningen. Pedagogerna fungerar som ”spindeln i nätet” för det hälsofrämjande arbetet som tillsammans med ledningen har det övergripande ansvaret. I skolverkets rapport (2001) menar Gustavsson att det ställer stora krav på skolorna att arbeta hälsofrämjande, eftersom samtidigt som det arbetas förebyggande måste elever med specifika svårigheter få sina behov tillgodosedda.

Vår undersökning visade att pedagogerna upplevde att föräldrarna har varit mycket positiva till ett hälsofrämjande arbete och kunde se fördelar som gagnade barnen. Eftersom hemmet och förskola/skolan ska sträva efter samma mål anser vi det viktigt med en ledning som tydligt strävar efter ett nära samarbete om förskolan/skolan ska kunna arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Vi anser också att det är viktigt att alla kan se helhetsperspektivet där tidigt förebyggande insatser med ett långsiktigt syfte blir en av grundstenarna till elevernas fysiska och psykiska utveckling.

Bronfenbrenners modell (Imsen, 2000) visar att när beslut fattas på en nivå medför det förändringar i en annan. Det innebär att eleven (micronivå) påverkas av ett beslut som fattas på en högre nivå och både berörs och är beroende av att det genomförs på alla nivåer. Beslut om arbetsplan och förebyggande åtgärder (mesonivån), påverkar resursfördelningen (exonivån) i skolans organisation som i sin tur grundar sig på läroplanen (macronivån). Detta visar att förändring påverkar de olika nivåerna i ett sammanhängande system. Därför är det

viktigt att ledningen tar ett tydligt ansvar, så det inte blir som i vår undersökning där ansvaret var väldigt olika fördelat på skolorna.

7.8 Slutord

I vår undersökning var vår avsikt att utgå från förskolor/skolor som hade utökad daglig medveten rörelseträning. Men det visade sig inte vara helt lätt att hitta, därför har vi både skolor som arbetar helt i hälsofrämjande perspektiv med i vår undersökning, men också skolor där endast en pedagog arbetar med rörelseträning med sin egen klass. Förskolorna vi besökte hade mycket rörelse vid olika uteaktiviteter.

Vi tror att när man arbetar med utökad fysisk aktivitet, kan det medföra en känsla av social gemenskap, och allmänt ökad trivsel vilket i sin tur kan påverka inlärningen positivt. Ett barn som mår bra till kropp och själ lär sig mer. Därför tror vi som Seligman (Nilsson, 2006) att Positiv psykologi, som handlar om att livet ska vara njutbart för sin egen skull, är otroligt viktigt. Både Seligman och Ingvar (1996) anser att det är viktigt med belöningssystem där vi får omedelbar feedback. Detta påverkar hjärnans belöningssystem som styr vårt sociala beteende, värderingar och livsmål. På en föreläsning (2006) säger Ingvar: ”Det är en ansträngning att lära sig och därför måste det löna sig att lära sig, annars lär vi oss inte”.

Schemaläggning av ökade antal idrottstimmar och specialundervisning i motorik anser vi vara organisatoriskt nödvändiga åtgärder för att utveckla en bra motorik. På första hälsobesöket under första skolåret borde man även titta på motoriken. Redan på BVC kunde man ha informationstillfällen med föräldrar om betydelsen av att röra sig, så att inte föräldrarna bär och skjutsar sina barn till förskolan/skolan trots att det bara är en mycket kort sträcka att gå. Genom att tidigt testa om det finns kvar primitiva reflexer kan föräldrarna få hjälp med att träna bort dessa på sina barn.

Läroplanstillägget säger inget om omfattningen av den ökade fysiska aktiviteten och heller inte vilka mål som ska uppfyllas (Ericsson, 2005). Hur skolan ska arbeta för att nå elever som har motoriska brister finns inte heller med. Läroplanstillägget kan tolkas på olika sätt vilket innebär stora variationer från skola till skola vilket tyder på att ”sträva efter” måste tas bort. Att inte fler skolor har tagit till sig läroplanstillägget tror vi oftast handlar om vilken inställning ledningen har.

Nätverket runt barnet påverkar motivationen och inställningen till fysiska aktiviteter. Bronfenbrenner studerade tidigt sambanden mellan den stora världen och den lilla världen och barnets villkor (Imsen, 2000). Den lilla världen med hemmet, förskolan/skolan och

kamratgruppen är mest betydelsefullt för det enskilda barnet. Det är även viktigt hur de olika miljöerna samverkar med varandra. Bronfenbrenners teoretiska perspektiv hjälper oss att förstå viktiga och avgörande förhållanden i miljön om vi vill främja en individs utveckling. Ingvar (1996) menar att de barn som har inlärningssvårigheter drabbas främst av att ett dokumenterat arbetssätt saknas, men även att barnen behöver en optimal pedagogik och detta tolkar vi som att man måste tillgodose barnets olika behov av inläring. Rörelse är då en metod av många som behöver ett större utrymme i dagens skola.

Vi har i vår undersökning sett en kombination av förebyggande, långsiktiga åtgärder i en varierande lärandemiljö där pedagoger har sett olika rörelsemetoder som kompletterande till den traditionella undervisningen. Då går det att underlätta barns lärande och samtidigt minska risker för barn som befinner sig i riskzonen för olika svårigheter såväl fysiska som psykiska. Martin Ingvar (2006) sa på en föreläsning några väl valda ord. ”Om ett barn behöver hjälp, börja igår” samt ”Ska man hjälpa en tonåring ska man sätta in resurserna i sjuårsåldern.” Martin Ingvar menar att om samhällets mål är att så många som möjligt ska vara utrustade med en komplett social och kunskapsmässig verktygslåda, då måste man också aktivt kompensera för olika förutsättningar. Det stämmer väl överens med ett förebyggande och långsiktigt arbetssätt där skolan ska ta vara på varje barns biologiska möjligheter. Alla barn har behov av särskilt stöd men inte hela tiden och lika mycket. Elevhälsan har därför en viktig uppgift att befrämja rörelseglädje med förebyggande metoder utan att behöva hamna i en motorikfixering.

Vi behöver skolgårdar som stimulerar till aktiviteter. Om vi ger leken utrymme så kommer fysisk aktivitet av sig själv. Lek ute och inne är för barnen den viktigaste förutsättningen för fysisk aktivitet. Leken anser vi vara en förutsättning för lärande och utveckling. Med tanke på att Platon redan för 2300 år sedan ansåg att leken är grunden i all bildning är det förvånansvärt att inte fler skolor lägger vikt vid utökad rörelseträning och fysiska aktiviteter (Welén, 2003).

Det ligger i tiden att tänka om och satsa på vår hälsa. När våra barn blir mer fysiskt inaktiva är det viktigt att hitta nya vägar till kroppslig aktivitet för våra barn.

Alla barn har rätt, att bli iakttagna och bedömda för det som är gott och friskt och inte för det som är ont och sjukt. Alla har också rätt att få bli uppmärksammade för det de kan och inte det de inte kan. Både Ingvar (2006) och Gardner (1994) önskar att skolan tog mer hänsyn till barnens biologiska och psykologiska förutsättningar.

Genom mer kunskap och insikt i rörelsens betydelse kan vi som specialpedagoger förhoppningsvis medvetandegöra andra pedagoger. På så sätt hoppas vi kunna motivera till att

använda motorisk träning som ett pedagogiskt verktyg. Vi anser att denna studie är viktig för att i förebyggande syfte främja möjligheter för såväl lärandet som social kompetens.

Sammanfattningsvis tror vi att det är fullt möjligt att skapa ett arbetssätt som fungerar som grogrund för god hälsa och välbefinnande för barnen där förskolan/skolan arbetar så att rörelse blir en naturlig del i det dagliga arbetet.

7.9 Fortsatt forskning

Genom vår undersökning för utökad rörelseträning har vårt intresse för lärande och motorik ökat och vi skulle kunna tänka oss att forska vidare kring detta.

Det skulle vara intressant att följa en barngrupp från förskoleklass upp genom lågstadiet, med schemabunden klassrumsgymna vid ett par tillfällen per dag, och se om det finns någon skillnad i inlärningsprocessen mot en jämförelseklass.

Det skulle också vara intressant att forska vidare om motorikens betydelse och speciellt hjärngymna i specialundervisningen.

Utifrån ett helhetsperspektiv hade även en forskning kring elevhälsa varit intressant, för att se vad mat och sömn tillsammans med rörelser har för inverkan på lärandet.

9 REFERENSER

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ayres, J. (1983). *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm. Psykologiförbundet.
- Bell, J (2000). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Berglund, L. (2000). *Koncentrationssvårigheter*. Pedagogisk forskning i Sverige, årg.5, nr 1, 19-29.
- Berglund, L & Sandèn, I. *Hur man förklarar begreppet specialpedagogik*, föreläsning vid Malmö Högskola 2003-09-05.
- Boström, L. (1998). *Från undervisning till lärande*. Jönköping: Brain Books AB.
- Dessen, G. (1990). *Barn och rörelse*. Stockholm: HLS Förlag.
- Dewey, J. (2004). *Individ, skola och samhälle*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ehdin, S. (1999). *Den självläkande människan*. Stockholm: Forum.
- Ellneby, Y. (2005). *Cyberungar*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra med det*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Malmö Högskola, doktorsavhandling.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig lär dig*. SISU idrottsböcker. Malmö: Elanders Berlings AB.
- Gardner, H (1994). *De sju intelligenserna*. Jönköping: Brain Books AB.
- Gjems, L. (1997). *Handledning i professionsgrupp*. Lund: Studentlitteratur.
- Gustavsson, L (Skolverket, 2001) *Att arbeta med särskilt stöd några perspektiv*. Stockholm: Liber Distribution
- Hannaford, C. (1998). *Lär med hela kroppen - inläring sker inte bara i huvudet*. (2: a uppl.). Jönköping. Brain Books AB.
- Hannaford, C. (1998). *Dominansfaktorn*. Jönköping: Brain Books AB.
- Holle, G. (1987). *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hwang, C P & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Imsen, G (2000). *Elevers värld*. Lund: Studentlitteratur.

- Ingvar, Martin. (1996). *Medvetande*. Stockholm: Forskning och framsteg.
- Ingvar, Martin. "Barnen som inte har alla nycklarna," föreläsning vid Malmö Europaporten. 2006-01-24.
- Johansson, I. (2005). *Psykomotorisk pedagogik*. Växjö Universitet: Pedagogiska uppsatser.
- Kadesjö, B. (2001). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm: Liber AB.
- Klinta, C. (1998). *Självföreläsa, kommunikation, rörelseglädje*. Solna: Ekelunds Förlag.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindqvist, G. (2002). *Lek i skolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindqvist, G. (1996). *Lekens möjligheter*. Lund: Studentlitteratur.
- Lpo 94. *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Lpfö 98. *Läroplan för förskolan*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Mellberg, B-M. (1993). *Rörelselek*. Stockholm: Liber Utbildning AB.
- Merriam, S. B. (1994) *Fallstudie som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Myndigheten för Skolutveckling. (2005). *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport*. 2005-09-01.
- NCFE. (2005). *Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?* NCFE/Örebro universitet 2005.
- Nilsson, M. (2006). Här är ditt bästa jag. *Populär psykologi & Medicin 2006*, (3), 7-14. Stockholm.
- Nordlund, A., Rolander, I., & Larsson, L. (1997). *Lek, idrott, hälsa, del 1*. Stockholm: Liber AB.
- Nordlund, A., Rolander, I., & Larsson, L. (1998). *Lek, idrott, hälsa, del 2*. Stockholm: Liber AB.
- Ogden, T. (2005). *Skolans mål och möjligheter*. Statens Folkhälsoinstitut.
- Persson, A. (2000). *Social kompetens*. Lund: Studentlitteratur.
- Sandborgh-Holmdahl, G. (1993). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber Utbildning AB.
- Skolverket (2001). *Att arbeta med särskilt stöd, några perspektiv*. Stockholm: Liber Distribution.

Sohlman, B. (2000). *Möjligheter finns. Om hjälp för barn med läs- och skrivsvårigheter och andra inlärningsproblem*. Täby: Sama förlag.

SOU 2000:19 *Från dubbla spår till Elevhälsa – en skola som främjar att lära, hälsa och utveckling*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Stenberg, D. (1992). *Vi finns*. Stockholm: HLS Förlag.

Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Thurén T. (1993). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.

Uvnäs Moberg, Kerstin. (2000). *Lugn och beröring*. Stockholm. Bokförlaget Natur och litteratur.

Wallenkrans, P. (1997). *Träna dina sinnen*. Partille: Warne Förlag.

Welén, T. (2003). *Kunskap kräver lek*. Kalmar: Lenanders Grafiska AB.

Wolmesjö, S. (2002). *Smarta rörelser*. Farsta: SISU idrottsböcker. Elanders Skogs Grafiska.

Åhs, O. (1986). *Utveckling genom lek och idrott*. Stockholm: Natur och Kultur.

Internetadress:

Riksidrottsförbundet, www.rf.se (060420)

Intervjufrågor

Bilaga 1

- 1.) Har det skett en förändring med anledning av det nya tillägget i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmen (Lpo 94), som tillkom den 27/2 2003? *Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen...*
I så fall på vilket sätt?
- 2.) Hur har ni organiserat den dagliga fysiska aktiviteten?
- 3.) Hur försöker ni göra barnen medvetna och skapa förståelse för, att det är viktigt med fysisk aktivitet?
- 4.) Hur fångar ni upp barn med motoriska svårigheter? Motorikobservationer?
- 5.) Hur ser du på barn med inlärningssvårigheter och deras motorik?
- 6.) Har ni specialpedagogiska åtgärder för elever med motoriska brister?
På vilket sätt?
- 7.) Förekommer medveten rörelseträning i åtgärdsprogrammen?
- 8.) Vad tror ni om tanken att börja med daglig rörelseträning på förskolan?
- 9.) Hur kan samarbetet med förskolan/skolan kring medveten rörelseträning se ut?
- 10.) Finns det behov av fortbildning och handledning för att förstå betydelsen av medveten rörelseträning? I så fall vad?

Diskussion

- Hur gör ni för att alla elever varje dag ska få en allsidig grovmotorisk rörelseträning? Har ni medveten motorisk träning? Rörelseglädje? Lek?
- Kan man se något resultat av satsningen på de dagliga fysiska aktiviteterna? Hur påverkas den sociala kompetensen?
- Kan du ge ett exempel på en elev som har haft en problembild men blivit hjälpt med aktiv rörelseträning?
- Hur kan vi ta hjälp av eller påverka föräldrarna

Knuten - Hook-Ups.

Korsa den ena vristen över den andra. Korsa sedan händerna, knäpp dem och vrid dem mot bröstet med armbågarna nedåt. Tungan ska vila i gomtaket bakom tänderna.

Fokus på kroppens centrum. Bra för att lugna ner och återfå koncentrationen. Detta har en liknande effekt som korsgång och medför uppmärksamhet till mellanjärnan och förbinder känslor i det limbiska systemet med förstånd i hjärnans pannlob.

Kobran - Energigivaren.

Lägg händerna på bordet framför dig. Sänk hakan till bröstet så det stramar bak i nacken. Ta ett djupt andetag och skjut fram huvudet uppåt och tillbaka medan ryggen buktar in lite och öppnar revbenen. Andas sedan ut, runda ryggen och låt hakan vila på bröstet igen.

Djupandningsaktivitet som ökar syret, slappnar av musklerna i nacke och axlar och hjälper vätskeflödet i centrala nervsystemet.

Elefanten.

Placera vänster öra på vänster axel och sträck ut vänster arm som en snabel. Rita sedan liggande 8: or i mittfältet. Byta sedan till höger sida.

En av de mest integrerade övningarna och aktiverar alla områden i själ/kropp-systemet på ett balanserande sätt.

Korsgång.

Gå korsvis på stället och gör rörelserna långsamt,

för då krävs det mer finmotoriskt engagemang och balans och aktiverar medvetet det vestibulära systemet och pannloberna. Aktiverar båda hjärnhalvorna samtidigt vilket gör att kommunikationen blir snabbare och mer integrerad för tänkande på högre nivå.

Liggande 8: or – evighetssymbol. ”Den fantastiska liggande åttan”

”Gå i åttan”, en stor 8:a på golvet och lägg till olika korsrörelser.

Aktiverar båda hjärnhalvorna samtidigt och ökar kommunikationen

Skriva 8:an i stora rörelser och upprepa 4-5 ggr utan att lyfta handen.

Tränar hand-öga koordinationen och ökar minnet.

Kompisåttan – håll tummarna mot varandra och för dem långsamt runt som en åtta, samtidigt som man följer med ögonen.

Tränar öga-hand, hand-öga koordinationen, och utvecklar finmotoriken.

Hjärnknappar

Placera en hand över naveln. Med den andra handen ska punkten mellan revbenen direkt undre nyckelbenet stimuleras.

Här ligger kärnmusklerna, som bidrar till den kroppsliga balansen. Rörelsen väcker upp det vestibulära systemet, vilket stimuleras av RAS-aktiveringen för att väcka upp hjärnan så den kan ta emot inkommande sensorisk information. Punkterna befinner sig ovanför artären som förser hjärnan med friskt syresatt blod

Öronmassage - Tankemössan.

Rulla ut ytterörat uppifrån och ned flera gånger.

Väcker upp hörselmekanismen och stöder minnet. Örat har akupunkturpunkter som stimulerar hela kroppen.

Energigäspning

Massera musklerna mellan tinningen och käken där underkäken möter överkäken

Slappnar av hela ansiktsområdet så man lättare rar emot sinnesförnimmelsen. Underlättar för kommunikation.

Vadsträckaren – Senskyddsreflexen

Sträck vaden i det bakre benet, genom att böja knäet i det främre benet.

Reflexen utlöses av stress och förkortar vadmusklerna och låser knävecken vilket med- för att musklerna i ländrygg och nacke drar ihop sig. Det ger mindre rörlighet i ryggraden som minskar ett naturligt flöde av ryggmärgsvätska till hjärnan

RÖRELSER FÖR INLÄRNING



Knuten ger ro och koncentration



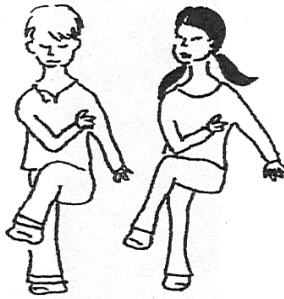
Kompismassage



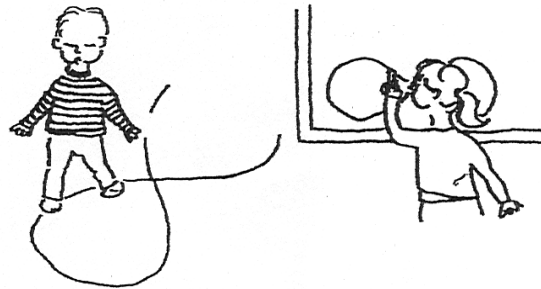
Kobran



Elefanten



Korsgång... med variationer



Liggande åttan kan användas på många sätt

© Gunilla och Tove Ladberg, www.ladberg.pp.se, efter Dennison, se www.braingym.org

Hjärngympa

Varje morgon: Knuten till lugn musik, gärna Mozart, hjärnknappar

Dagligen: Korsgång, öronmassage, kobran, 8:an, vadsträckaren, energigäspning

Några gånger dagligen med längre pass. Lekar, kompismassage, elefanten